16+

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ

№9
(153)
2018

Как поднять иммунитет

Питание

Гимнастика

Баня

Личный

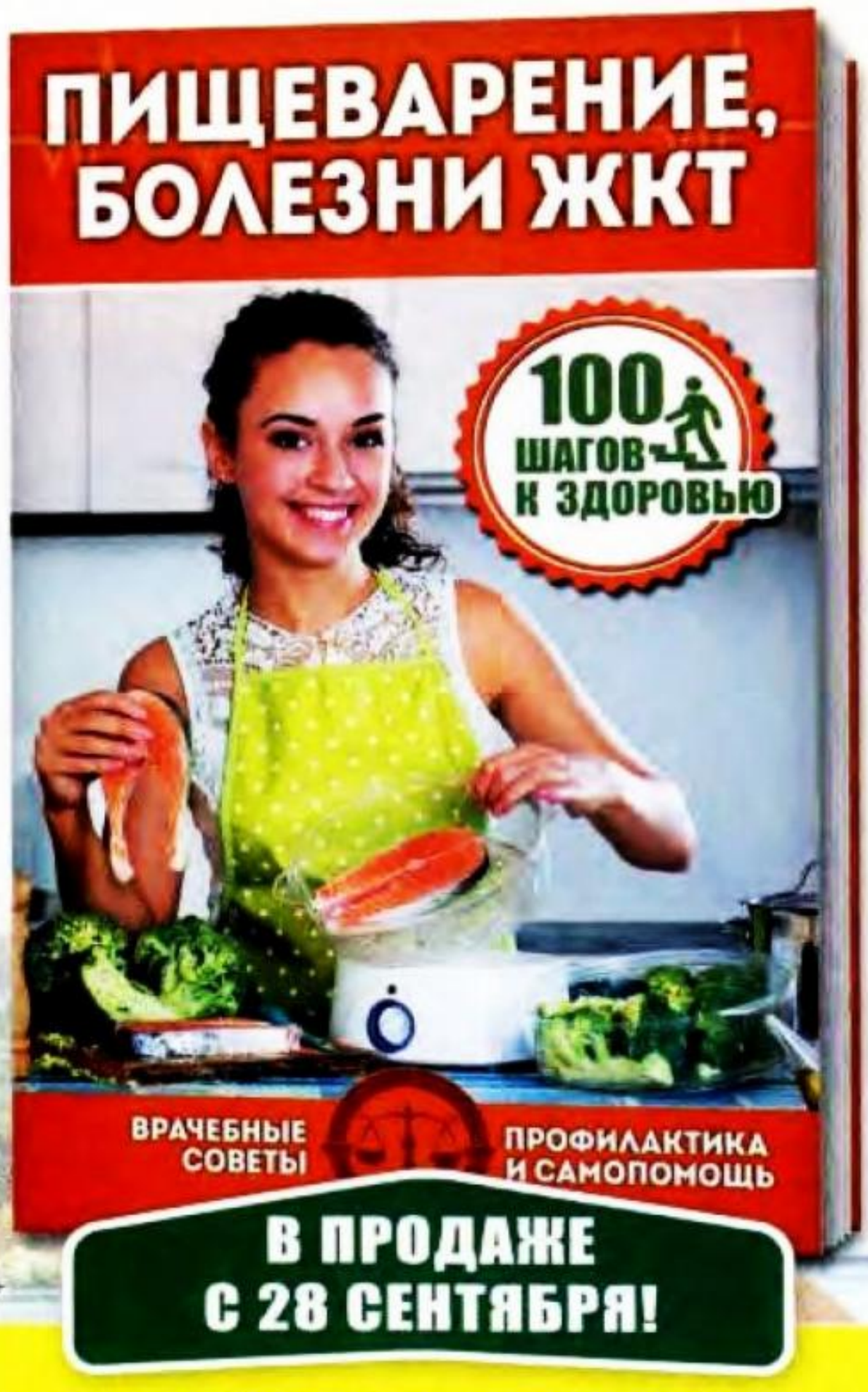
Опыт

Читателей

100 ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ

Шаг навстречу здоровому пищеварению – девиз нового выпуска книги «100 шагов к здоровью». Пользуясь изданием, вы получите **быстрый совет, что делать при появлении первых симптомов заболеваний желудочно-кишечного тракта.**

Выпуск предполагает удобный для пользователя алгоритм в решении **от самых простых до крайне сложных медицинских случаев**: **как поступить, если у вас заболел живот или желудок, мучают запоры или изжога и т.д.**



Рекомендации врачей и личный опыт пациентов помогут найти ответы на вопросы:

- **Следует ли срочно довериться врачу или можно помочь себе самостоятельно, зная диагноз?**
- **Что вам рекомендует врач и можно ли в домашних условиях побороть болезнь?**
- **На что обратить внимание, чтобы недомогание не переросло в опасную хроническую форму?**
- **Как предотвратить повторное развитие болезни?**

СПРАШИВАЙТЕ В ГАЗЕТНЫХ КИОСКАХ, КНИЖНЫХ МАГАЗИНАХ И НА ПОЧТЕ

Содержание

Глава I
Правильное питание

О САМОМ ГЛАВНОМ

Витамины для иммунитета 3
Углеводы 5
Белки 7
Жиры 8
Что такое антиоксиданты? 9
Минеральные вещества на службе организма 9
Растительные масла – кладезь витаминов 13
Энергия солнца – в орехах 15
Перга (пчелиный хлеб) 16
Любите гречку! Есть за что 17
Пейте на ночь кефир 18
Огородная зелень 19
Чем полезна чечевица 21
Введите отруби в рацион 23

ЧИТАТЕЛИ СОВЕТУЮТ

Поддержим организм! 25
Люблю кедровые орешки 26
Для вас – морковный квас 26
Повышаем гемоглобин 27
Как укрепить организм 27
При грудном вскармливании 28
Укроп – болезням «стоп»! 29
При нехватке витаминов 30
Жизнь на втором дыхании 30
Полюбите сливочное масло 31
Польза молочной сыворотки 32
Целительный сыр 32
Еда на пару – залог здоровья 34
Кукуруза – пища долгожителей 35
Любителям жареного... 36

Глава II
Лечение водой

О САМОМ ГЛАВНОМ

Вода заменит массаж 37
Нельзя лечиться водой 38
Проверьте температуру 39
Контрастный душ 39

ЧИТАТЕЛИ СОВЕТУЮТ

Вода – источник здоровья 42
Сколько нужно пить 43
Помогла древесная зола 45
Очистка воды заморозкой 45
Душ для клеток 46

Глава III
Здоровье дарит баня

О САМОМ ГЛАВНОМ

Прочь, стрессы и болезни 47
Чего нельзя делать 48
Банный этикет 48

ЧИТАТЕЛИ СОВЕТУЮТ

Что пить после бани 50
Очищаем организм 51
Несколько слов о противопоказаниях 53
Выметаем веником болезни 54
Перед парилкой – чай с малинкой 55
Лечебный аромат 56
Баня-матушка, исцели! 57

Глава IV
Движение – жизнь

О САМОМ ГЛАВНОМ

Чего боятся болезни? 59
Как управлять здоровьем 60
С чего начать 61
Если у вас лишний вес... 62
Диабетик должен знать... 62
Чем полезна скандинавская ходьба 63
Ошибки новичков 64
Секрет долгожителей 64
Тянем-потянем 65

ЧИТАТЕЛИ СОВЕТУЮТ

Проснулись – и за гимнастику! 66
Лечение в танце 67
По тибетской системе 70

Глава V
Что надо знать о массаже

О САМОМ ГЛАВНОМ

Оздоровительные растирания 73
Расслабляем, разминаем, растираем... 74
Точки здоровья на ступнях ног 77
Массировать уши полезно 77
Противопоказания 78
Спокойного сна 78

ЧИТАТЕЛИ СОВЕТУЮТ

Как восстановить здоровье 79
Для тела – яблочный уксус 81
Совет мануального терапевта 82

Глава VI
Фитотерапия в помощь

О САМОМ ГЛАВНОМ

Лечение проводится курсами 83
Как готовить снадобья 84
Внимание на противопоказания! 85
Правила фитотерапии 86
Чтобы избежать аллергии 87

ЧИТАТЕЛИ СОВЕТУЮТ

Хвойный сок 88
Сибирский бальзам 88
Как поддержать иммунитет 89
Повышаем иммунитет 90
Девясил на страже здоровья 90
Укрепляем организм 91
Гречневая крупа + шиповник 92

Глава VII
Ребенок и его здоровье

БЕЗ ВИТАМИНОВ НЕ ОБОЙТИСЬ

Об иммунной системе 93
На что обратить внимание 93
Расширяем рацион 94
Идем в аптеку 96
Не забывайте про рыбий жир 96
Чем полезен гематоген 98
Как поддержать здоровье 99
Формируем у ребенка правильные привычки в еде 100
Хочется вредного 102
Состояние кишечника 102
Полезный перекус 103
Что на завтрак? 103

УКРЕПЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ

Распорядок дня 104
Ребенок должен двигаться 106
Гимнастика против простуды 106
Массируйте уши 107
Что способствует здоровью 107
Массаж груди 108
Упражнения для ступней 109
Полезная игра 110
Закаляйся! 110

СЛЕДУЮЩИЙ СБОРНИК – «ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ» – № 10 (154) ПОСТУПИТ В ПРОДАЖУ 19 ОКТЯБРЯ 2018 ГОДА.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К САМОЛЕЧЕНИЮ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Глава I

Правильное питание

Витамины для иммунитета

Витамин А укрепляет зрение, способствует росту и развитию клеток. В больших количествах содержится в печени, жирной рыбе, яичном желтке, сливочном масле, моркови, тыкве, абрикосах, дыне, огородной зелени, красном перце.

Витамин С необходим для синтеза коллагена (белка, который формирует «каркас» тканей и помогает заживлять раны, ожоги), адреналина, серотонина, а также является активным антиоксидантом. Витамином С богаты фрукты (особенно цитрусовые), овощи, клубника, черная смородина, картофель, сладкий перец. Боль-

ОБЯЗАТЕЛЬНО!

Наш иммунитет — лучшая преграда на пути множества врагов, атакующих нас извне: бактерий, грибков, вирусов, токсинов и т. д. Однако даже самый крепкий иммунитет со временем слабеет и теряет свои защитные функции. Чтобы сохранить здоровье, нужно включать в свой рацион продукты, богатые витаминами.

ше всего витамина в сырых овощах и фруктах (учтите, тепловая обработка его практически разрушает).

- **Витамин B_1 (тиамин)** нужен для метаболизма (обмена веществ) углеводов, жиров и этанола, он также очищает организм от токсинов. Много этого витамина в свинине, печени, сердце, почках, белом хлебе, бобовых, картофеле (особенно в сваренном в мундире).

- **Витамин B_2 (рибофлавин)** важен как источник энергии. Содержится в молоке и молочных продуктах, яйцах, мясе, птице, рыбе. К сожалению, он очень неустойчив и быстро разрушается при нагреве, а также при длительном хранении продуктов.

- **Витамин B_6 (пиридоксин)** необходим для формирования эритроцитов, расщепления белков, нормальной работы нервной и иммунной систем. Он находится в нежирном мясе, птице, рыбе, яйцах, орехах, бананах и зерновых.

- **Витамин B_{12} (цианокобаламин)** участвует в синтезе белка, ДНК и РНК. Содержится почти во всех продуктах животного происхождения.

- **Никотиновая кислота** вырабатывает энергию в клетках, поддерживает в здоровом состоянии кожу и пищеварительную систему. Присутствует в мясе, птице, бобовых, картофеле, орехах, сыре.

- **Фолиевая кислота** участвует в делении клеток, синтезе гемоглобина, выработке половых клеток. Ее довольно много в листовых овощах, брюссельской капусте, бобовых, зерновых, хлебе, печени.

- **Витамин D** требуется для нормального метаболизма кальция и фосфора в крови. Содержится в рыбьем

ВАЖНО!

Правильное питание – важный шаг на пути к долголетию. Употребление продуктов, богатых полезными веществами и элементами, обеспечивает стабильную работу всего организма, хорошее самочувствие и высокий иммунитет. Сбалансировав свой рацион, можно уменьшить проявления хронических болезней.

Начать правильно питаться совсем не сложно и, главное, никогда не поздно. В ежедневное меню обязательно нужно включать углеводы, белки и жиры.

жире, яйцах, рыбе. Этот витамин активируется (преобразуется в витамин D_3) под действием солнца, именно поэтому от его недостатка чаще всего страдают жители северных регионов.

- **Витамин Е (токоферол)** защищает клетки от действия свободных радикалов. Содержится в зерновых, растительном масле и маргарине.

- **Витамин К** важен для синтеза некоторых белков и участвует в свертывании крови. Присутствует в растительной пище, прежде всего в листовых овощах.

Углеводы

Углеводы должны составлять около половины калорийности рациона, поскольку необходимы для нормального обмена белков и жиров.

- **Глюкоза** является главным поставщиком энергии для мозга.

- **Фруктоза** не требует для своего усвоения гормона инсулина, что позволяет при сахарном диабете употреблять некоторые фрукты, ягоды и небольшое количество меда.

- **Лактоза** (содержится в молоке и в меньшей степени в кисломолочных продуктах) нормализует деятельность полезной кишечной микрофлоры, уменьшает процессы гниения в кишечнике.

- **Клетчаткой** богаты овощи, бобовые, неочищенное зерно, цельные продукты. Энергетической ценности клетчатка почти не имеет, но очень важна для процесса пищеварения, поскольку ее недостаток является причиной запоров. Клетчатка препятствует накоплению жиров, уменьшает риск атеросклероза, ограничивает токсическое воздействие химических добавок и красителей, присутствующих в некоторых продуктах.

- **Мальтоза** (солодовый сахар) содержится в меде, экстракте из солода (патоке мальтозной), солодовом молоке, пиве.

- **Крахмал** является не только хорошим источником энергии, но и важной составляющей традиционного питания, ведь этим веществом богаты картофель, пшеница, кукуруза, рис, овес, ячмень, рожь, гречиха, бобовые, соя.

Крахмал должен составлять не более 20% от пищевого рациона. **Употребляя крахмалосодержащие продукты, нужно помнить, что:**

• крахмалы хорошо сочетаются между собой и очень плохо – с другими продуктами;

• лучше всего употреблять крахмалы с салатами из сырых овощей;

• термически обработанные крахмалистые продукты усваиваются тяжелее сырых.

Большое количество вредных углеводов мы потребляем со сладостями и мучными изделиями (за исключением хлеба с отрубями).

Чем опасен недостаток углеводов?

• Снижение углеводов ведет к потере аппетита, работоспособности и появлению усталости.

• Низкоуглеводные диеты приводят к нехватке энергии, часто сопровождаются тошнотой, головными болями и затрудненным дыханием.

• Из-за обезвоживания и отсутствия клетчатки возникают запоры.

Белки

Белки являются строительным материалом для мышечной ткани нашего тела, клеток кожи и волос. Содержатся в мясе, рыбе, яйцах, твороге, бобовых. Белки дают энергию, участвуют в образовании ферментов, выработке гормонов и антител и т. д.

Практически все необходимые белки и аминокислоты мы получаем из продуктов животного происхождения, имеющих (в отличие от растительных продуктов) все заменимые и незаменимые аминокислоты.

Считается, что белки должны составлять не более 10–15% пищевого рациона.

Чем опасен недостаток белка?

• Нехватка белка разрушает мышцы (они уменьшаются в объеме и становятся дряблыми), что портит осанку и фигуру. Особенно часто это можно наблюдать у пожилых людей.

• Кожа теряет упругость, становится сухой и дряблой, образуются преждевременные морщины.

• Волосы истончаются и редеют.

• Развивается малокровие, бледнеет окраска слизистых рта и губ.

• Появляется вялость.

Жиры

Жиры участвуют в построении клеточных мембран и служат основным энергетическим запасом клеток. Кроме того, из них образуются витамины A, D, E, K и некоторые гормоны. Жиры бывают насыщенными и ненасыщенными.

Животные жиры содержатся в молочных продуктах (сливочном масле в том числе), жирном мясе и рыбе. Они необходимы для образования желчных кислот, а также стероидных и половых гормонов.

Растительные жиры поступают в организм из растительных масел, орехов и содержат ненасыщенные жирные кислоты, которые важны для поддержания работы иммунной системы организма. Именно ненасыщенные жиры участвуют в строительстве клеток (например, нервных или клеток сетчатки).

Употребление животных жиров, а также жареных блюд лучше ограничивать, отдавая предпочтение рыбе и растительным жирам.

Чем опасен недостаток жиров?

• Нехватка жиров опасна появлением сухости кожных покровов и возникновением гнойничковых заболеваний кожи.

• Выпадают волосы.

• Нарушаются обмен веществ и работа желудочно-кишечного тракта.

• Уменьшается сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям.

Что такое антиоксиданты?

Антиоксиданты — это вещества, в которых человек нуждается постоянно. К ним относятся витамины А, С, Е, селен, цинк, глутатион, ликопин. Антиоксиданты действуют как ловушки для свободных радикалов — активных форм кислорода, уничтожающих живые клетки.

Антиоксиданты повышают иммунитет, защищают от преждевременного старения, развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, болезней Паркинсона и Альцгеймера, астмы, катаракты и многих других недугов.

Большинство антиоксидантов организм вырабатывает сам, но не менее важны и антиоксиданты, поступающие с пищей.

Поэтому в рацион полезно включать помидоры, морковь, шпинат, красный перец, авокадо, абрикосы, манго, лимоны, апельсины, морскую рыбу, мидии, подсолнечное и арахисовое масла, семена подсолнечника, миндаль, фундук.

Минеральные вещества на службе организма

Минеральные вещества не обладают энергетической ценностью, как белки, жиры и углеводы, но не менее полезны для поддержания здоровья.

- Минеральные вещества нужны для мышечного сокращения и обменных процессов организма: водно-солевого, кислотно-щелочного.

- Минеральные вещества необходимы для построения костной ткани, где преобладают такие элементы, как фосфор и кальций.

- Минеральные вещества, в большей степени микроэлементы, активируют действие ферментов, гормонов, витаминов и таким образом участвуют во всех видах обмена веществ.

- Без минеральных веществ невозможно поддержание иммунитета, нормальное функционирование нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и других систем.

- Для процессов кроветворения и свертывания крови необходимы железо, медь, марганец, кальций и другие минеральные вещества.

- Минеральные вещества, поступающие с пищей, оказывают преимущественно щелочное (кальций, магний, натрий, калий) или кислотное (фосфор, сера, хлор) действие на организм.

В зависимости от минерального состава некоторые продукты вызывают щелочные сдвиги (молочные продукты, овощи, фрукты, ягоды), а другие — кислотные (мясо, рыба, яйца, хлеб, крупы).

Щелочные диеты применяют при недостаточности кровообращения, заболеваниях почек, печени, при тяжелых формах сахарного диабета, мочекаменной болезни (уратурия, оксалурия). Кислые диеты рекомендуются при мочекаменной болезни с фосфатурией.

Макро- и микроэлементы

Минеральные вещества подразделяются на макро- и микроэлементы.

К макроэлементам относятся кальций, фосфор, магний, калий, натрий, хлор и сера. Они содержатся в пище в относительно большом количестве и необходимы организму также в «макроколичествах».

К микроэлементам причисляют железо, медь, марганец, цинк, кобальт, йод, фтор, хром, бром, молибден, ванадий, никель, стронций, кремний, селен. Содержание их в продуктах во многом зависит от места, то есть от почвы, воды, экологии тех районов, где их получают.

Источники здоровья

9 F **Фтор** необходим для формирования костной ткани и зубной эмали. Поступает в организм в основном с питьевой водой и морепродуктами.

11 Na **Натрий** регулирует водно-электролитный баланс, необходим для работы нервных и мышечных клеток. Элемент поступает в организм вместе с солью и некоторыми добавками, например глутаминатом натрия.

12 Mg **Магний** входит в состав костной ткани, требуется для передачи нервных импульсов, сокращения сердечной мышцы, работы некоторых ферментов, функционирования памяти. В большом количестве содержится в бобовых, крупах, инжире, орехах и зелени.

15 P **Фосфор** требуется для образования тканей костей и зубов, а также для многих биохимических реакций. Находится почти во всех белках. Однако нужно помнить, что чем больше фосфора получает организм, тем меньше усваивается кальций.

16 S **Сера** входит в состав многих аминокислот, которые организм не может синтезировать самостоятельно. Содержится в животных и растительных белках.

17 Cl **Хлор** вместе с натрием поддерживает водно-электролитный баланс и входит в состав основного компонента желудочного сока — соляной кислоты. Поступает в организм вместе с солью.

19 K **Калий** важен для поддержания водно-электролитного баланса, передачи нервных импульсов, сокращения мышц (в том числе сердца), поддержания нормального давления. Больше всего калия в растительных продуктах: фруктах, семечках, бобовых, помидорах, картофеле, бананах, крупах.

20 Ca **Кальций** необходим для образования тканей костей и зубов, участвует в свертывании крови, передаче нервных импульсов, сокращении мышц. Самое высокое содержание кальция — в молочных продуктах, зелени, костях консервированной рыбы. В свою очередь, чай, кофе, соль и продукты со щавелевой кислотой содержат вещества, которые препятствуют усвоению кальция.

24 Cr **Хром** входит в состав ферментов, которые помогают регулировать содержание сахара в крови и холестерина. Содержится в пивных дрожжах, яичных желтках, сыре, зерновых.

25 Mn **Марганец** участвует в синтезе гормонов щитовидной железы и половых гормонов, а также обеспечивает метаболизм холестерина и инсулина, нейтрализует свободные радикалы, требуется для образования костей и хрящей. Основные источники марганца — орехи, крупы, бобовые.

26 Fe **Железо** входит в состав гемоглобина, который переносит кислород из легких в ткани. Железа много в мясных продуктах (особенно в печени и почках), яичных желтках, зелени, овощах, хлебе, сухофруктах. Кстати, женщинам требуется вдвое больше железа, чем мужчинам.

29 Cu **Медь** нужна для костной и хрящевой тканей. Содержится в мясных субпродуктах, моллюсках, ракообразных, какао, орехах и грибах.

30 Zn **Цинк** нужен для работы иммунной системы, вкусовых и зрительных рецепторов, нормального развития половых желез. Цинком богаты моллюски, крупы, молочные продукты, яйца, птица.

34 Se **Селен** входит в состав ферментов, защищающих клетки от свободных радикалов, участвующих в синтезе некоторых гормонов и контролирующих деление клеток. Селен нужен для нормальной работы зрительных рецепторов и клеток кожи. Содержится в мясных продуктах, молоке, рыбе, морепродуктах, растительном масле, цитрусовых и крупах.

42 Mo **Молибден** содержится в ферментах, которые обеспечивают синтез нуклеиновых кислот («считывание» и «дублирование» генетической информации). Содержится в растительных продуктах.

53 I **Йод** входит в состав гормонов щитовидной железы, которые управляют скоростью метаболизма в клетках, регулируют рост и развитие тканей. В основном йод содержится в морской рыбе и морепродуктах, йодированной соли.

Растительные масла — кладезь витаминов

Подсолнечное масло

Подсолнечное масло — самое распространенное в России. Его используют как желчегонное и слабительное средство. Косметологи ценят подсолнечное масло за витамины A, E и D, которые замедляют старение, укрепляют сосуды, питают кожу, улучшают зрение и обмен веществ.

Льняное масло

Льняное масло использовали на Руси с незапамятных времен. Любая русская красавица знала, что льняное масло придает коже и волосам здоровый вид и помогает сохранить молодость.

Масло льна очищает печень и нормализует работу всей пищеварительной системы организма. Его употребление снижает риск развития инсульта, диабета, атеросклероза, ишемической болезни сердца. В народной медицине льняное масло используют от глистов, изжоги, различных язв.

Также оно очень полезно для людей, занятых умственным трудом, так как питает головной мозг.

Диетологи советуют принимать льняное масло тем, кто хочет сбросить лишний вес и уменьшить аппетит.

Оливковое масло

Оливковое масло содержит огромное количество олеиновой кислоты, которая снижает уровень вредного холестерина в организме. Поэтому масло из оливок применяют для профилактики диабета, ожирения и сердечно-сосудистых заболеваний.

Оливковое масло содержит витамины A, D, E и K, способствующие укреплению костей, мышц и суставов. Оно избавляет от запоров, улучшает работоспособность поджелудочной железы, печени, предотвращает старение организма и образование онкологических заболеваний.

Оливковое масло обладает хорошим желчегонным свойством. Кроме того, его часто используют в дерматологии, так как оно помогает ранам быстрее заживать.

Кукурузное масло

Кукурузное масло содержит большое количество «витамина молодости» (витамина E), укрепляет иммунную систему, понижает уровень холестерина, улучшает работу печени, кишечника, желчного пузыря. Оно снимает усталость и накопленное за день нервное напряжение, улуч-

КСТАТИ

Растительные масла содержат множество различных полезных веществ, причем каждое из них имеет свой уникальных набор микроэлементов и по-своему помогает организму.

шает обмен веществ, нейтрализует брожение в кишечнике, повышает тонус сосудов. Маски из кукурузного масла успокаивают воспаленную и питают увядающую кожу, укрепляют корни волос.

Горчичное масло

Горчичное масло — рекордсмен среди масел по количеству витамина D, который помогает организму усваивать кальций и фосфор. Кроме того, горчичное масло обладает бактерицидным, антисептическим свойством, поэтому его используют для лечения простудных, желудочно-кишечных недомоганий.

Энергия солнца — в орехах

Издавна орехи считаются одним из главных чудес природы, потому что по полезным свойствам не имеют себе равных в растительном мире.

Орехи обеспечивают организм всем необходимым комплексом витаминов и минеральных веществ, а также белками, жирами и углеводами. Ученые утверждают, что орехи — это живая пища, насыщенная энергией солнца.

Орехи богаты полиненасыщенными жирами, они укрепляют иммунитет, помогают при анемии и улучшают память.

Это одно из самых эффективных средств для профилактики и восполнения дефицита витаминов и микроэлементов.

Перга (пчелиный хлеб)

Помимо меда и прополиса, для профилактики болезней и укрепления иммунитета используют и такой продукт пчеловодства, как перга.

Перга (пчелиный хлеб) — продукт, производимый пчелами из пыльцы. В отличие от пыльцы перга сохраняет активные свойства на более длительное время.

Собранная пыльца обрабатывается секретом слюнных желез пчелы, обогащается нектаром, укладывается специальным способом в соты и заливается медом. Через несколько месяцев содержимое ячейки под воздействием молочнокислого брожения превращается в пергу.

Качественная перга имеет форму гранул, напоминающих пчелиные соты, обладает приятным желто-коричневым цветом и кисловато-сладким вкусом, обеспечивает мощное оздоровительное и омолаживающее действие.

Богата калием

Пергу считают идеальным витамином. Она состоит из цветочной пыльцы, микроэлементов, флавоноидов и природных антибиотиков, сбалансированных между собой. Значительную ценность перге придают природные калий и магний, причем в легкоусвояемой форме.

Особенно интенсивно калий и магний расходуются в пожилом возрасте, при физических нагрузках. Перга помогает восполнить калиево-магниевый дефицит.

Перга незаменима при частых вирусных и простудных заболеваниях, анемии и заболеваниях крови. Благодаря богатому минеральному составу перга подходит людям, страдающим гипертонией, сердечной недостаточностью, нарушением мозгового кровообращения, при восстановлении после инсульта, испытывающим сильные умственные и физические нагрузки, ее рекомендуют для лечения дисбактериоза, а также детям в период роста.

Как принимать

Употреблять пергу следует, медленно рассасывая гранулы во рту после еды. Разовая доза пчелиного хлеба, обеспечивающая стимуляцию защитных сил организма, составляет для взрослого человека от 1 до 2 г (1/4 ч. ложки) в день, для ребенка — от 0,5 до 1 г в день.

Профилактический курс — 40 г перги.

Любите гречку! Есть за что

Гречневая крупа богата железом, фосфором, кальцием, яблочной, щавелевой и лимонной кислотами. В ней содержатся легкоусвояемые белки, крахмал, жир, клетчатка, минеральные соли, витамины группы В. Чаще других именно гречку включают в лечебное питание при ожирении.

Гречка лечит болезни желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы, печени, снижает уровень холестерина в крови. Гречневая крупа обладает возбуждающим действием и дает заряд бодрости человеку на целый день.

Гречка способна накапливать в себе целебное вещество — флавоноид рутин. Если у человека по каким-то причинам становятся хрупкими и начинают лопаться мелкие сосуды, а под кожей образуются кровоизлияния, рутин быстро уплотнит соединительную ткань и укрепит сосуды. Рутин останавливает кровотечения, оказывает профилактическое и лечебное действие на вены, например при варикозном расширении, улучшает общее кровообращение. Так что гречка рекомендуется и для профилактики сосудистых заболеваний.

ВАЖНО!

Гречка выводит из организма радионуклиды и тяжелые металлы, укрепляет иммунную систему, предупреждает воспалительные процессы.

Пейте на ночь кефир

Кефир обладает ценнейшим составом. В нем содержится большое количество белков, жиров, витаминов (A, D, PP, H, C, B_{12}, B_9, B_6, B_5, B_2, B_1), минералов и микроэлементов (натрия, кальция, фосфора, магния, хрома, калия, железа, меди, марганца, селена), молочных ферментов, сахара и органических кислот.

Кроме того, данный кисломолочный напиток — источник полезнейших бактерий, помогающих нашему организму усваивать пищу и защищающих от болезнетворных микробов. Именно благодаря этим дружественным бактериям люди, не переваривающие молоко, без проблем усваивают кефир.

Напиток хорошо утоляет жажду, возбуждает аппетит и активизирует моторику желудочно-кишечного тракта. Дело в том, что, попадая в организм с кефиром, полезные бактерии быстро размножаются, вытесняя патогенную микрофлору. Также они препятствует размножению возбудителей желудочно-кишечных заболеваний и туберкулеза.

Кроме того, кисломолочный напиток тонизирует сосуды и нервную систему, восстанавливает силы при малокровии, повышает уровень гемоглобина, улучшает качество крови, уменьшает количество вредного холестерина, что снижает риск тромбообразования. Поэтому продукт полезен при

НЕЛЬЗЯ!

При сквашивании в кефире образуется небольшое количество этилового спирта. Чем больше напиток бродит, тем больше в нем образуется спирта. Двух-трехдневный кефир нельзя давать маленьким детям. А малышам до года этот напиток вообще противопоказан.

ВАЖНО!

Кисломолочный напиток рекомендуют употреблять женщинам в постклимактерический период для профилактики остеопороза.

При заболеваниях печени, диабете, ожирении желательно пить кефир с пониженным содержанием жира.

заболеваниях сердца и сосудов, обладает противоаллергическими свойствами.

Кефир — одно из лучших средств при дисбактериозе. Также он полезен при анемии и легочных заболеваниях.

Кефир является диетическим продуктом и очень полезен тем, кто желает сбросить лишние килограммы. Также он положительно влияет на обмен веществ. Напиток входит в состав различных диет, как лечебных, так и для похудения.

Кефир улучшает сон, успокаивает нервную систему, снимает синдром хронической усталости.

Напиток обладает легким мочегонным действием.

Огородная зелень

Ни одна хорошая хозяйка не подаст на стол салат, суп или горячее, не добавив в блюдо огородную зелень. Ведь приправы не только украшают и делают пищу вкуснее, но еще и помогают организму справляться со многими болезнями.

За что ценится

Огородная зелень содержит огромное количество витаминов, минералов, солей и других ценных веществ. Например, листья петрушки, укропа и сельдерея богаты кальцием. Их полезно употреблять для профилактики остеопороза, диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.

Любая зелень содержит клетчатку, которая нормализует работу желудочно-кишечного тракта и улучшает пищеварение.

Ранняя свежая зелень, восполняя недостаток витаминов в нашем рационе, помогает предотвратить развитие весеннего гиповитаминоза.

Например, в петрушке содержится в четыре раза больше витамина С, чем в лимоне. Кроме того, она богата аскорбиновой кислотой, эфирными маслами, витаминами группы В, К и РР. Употребление петрушки нормализует уровень сахара в крови, снимает отеки, снижает давление, улучшает зрение и потенцию.

Укроп

Укроп содержит витамин Р, укрепляющий стенки сосудов и капилляров. Эта зелень улучшает пищеварение, выводит шлаки, оказывает мочегонное действие, приводит в норму давление и избавляет от метеоризма. Укроп используют как мягкое снотворное, он увеличивает выработку грудного молока у кормящих женщин, полезен при заболеваниях печени и желчевыводящих путей, сердечной недостаточности, головной боли, конъюнктивите.

Кинза

Кинзу называют китайской петрушкой, она особенно популярна в Средней Азии и на Кавказе. В эфирном масле кинзы содержится 11 видов активных веществ, а в зелени и семенах — множество полезных минералов и витаминов. Особенно богата кинза каротином, витаминами С, Р и группы В.

Кинза улучшает пищеварение и состав крови, благоприятно влияет на работу сердца и сосудов, уменьшает боли при гастрите и язвенной болезни, помогает усвоению тяжелой пищи. Растение обладает желчегонными, мочегонными и антисептическими свойствами. Оно успокаивает нервы и снимает раздражение.

Шпинат

Шпинат нельзя назвать вкусным, зато он укрепляет иммунитет, обостряет зрение, придает здоровый вид коже, ногтям и волосам, укрепляет костную ткань, улучшает работу сердца и нормализует уровень сахара в крови. Также он снимает усталость, стрессы, поднимает настроение, успокаивает нервную систему.

Щавель

В щавеле содержится много витаминов группы В, поднимающих настроение и прогоняющих бессонницу и депрессии. В растении также много витаминов А и С, фтора и железа. Щавель повышает иммунитет, укрепляет зрение и зубы, приводит в порядок нервную систему и органы пищеварения.

Сельдерей

Сельдерей — идеальный продукт для желающих похудеть. В его черешках так мало калорий, что для переваривания организм затрачивает гораздо больше энергии, чем получает.

В листьях сельдерея много солей кальция и фосфора, витамина С и каротина, эфирных масел и других биологически активных веществ. Растение обладает противовоспалительным, ранозаживляющим, успокоительным свойствами.

Чем полезна чечевица

Ели в старину

Чечевица используется в пищу с незапамятных времен. Блюда из этого растения семейства бобовых почитались фараонами в Древнем Египте, вавилонской знатью и простолюдинами в Древней Греции.

В средневековой Руси чечевица была основным продуктом питания: хлеб, суп и похлебка из чечевицы счита-

лись обязательными блюдами на русском столе. Вплоть до середины XIX века Россия была главным производителем и поставщиком чечевицы в мире. Жаль, что со временем новые пищевые продукты потеснили со стола эту скромную, но ценную культуру.

Чечевица является одним из немногих продуктов питания (вместе с горохом и злаковыми культурами), к которым наша пищеварительная система прекрасно адаптирована. Кстати, чечевица разваривается быстрее других бобовых и легче усваивается.

Чечевица хорошо прорастает, и по своим целебным свойствам ростки чечевицы нисколько не уступают пшеничным. Для проращивания лучше брать чечевицу в кожуре зеленого или серого цвета.

Необходима организму

Чечевица — экологически чистый продукт, она не накапливает в себе вредных токсичных веществ (нитратов, радионуклидов и др.), при этом богата незаменимыми для нашего организма аминокислотами, витаминами и минералами.

Зерно чечевицы отличается высоким содержанием кальция, калия, железа, имеет в своем составе марганец, медь, молибден, бор, йод, кобальт, цинк, является хорошим источником витаминов группы В, а также витаминов РР, А. В прорастающих зернах много витамина С.

Блюда из чечевицы питательны, поскольку содержат большое количество углеводов и растительный белок, ко-

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Введение в рацион салатов из чечевицы, чечевичных супов и каш позволяет нормализовать уровень сахара в крови, поэтому больным сахарным диабетом рекомендуется есть чечевицу не менее двух раз в неделю.

торый легко усваивается организмом. В чечевице меньше жира, чем в горохе, она является превосходным источником железа.

В одной порции приготовленной чечевицы содержится 90% рекомендуемой дневной нормы фолиевой кислоты — это больше, чем в любом другом продукте. Фолиевая кислота защищает сердечно-сосудистую систему, предотвращает депрессию, является противоядием при отравлении алкоголем. Кроме того, фолиевая кислота полезна для стареющего мозга.

Стимулирует обмен веществ

Чечевичная каша стимулирует обмен веществ, повышает иммунитет и нормализует работу мочеполовой системы.

Употребление в пищу блюд из чечевицы необходимо для сердца и кроветворения.

Пюре из чечевицы полезно при болезнях пищеварения (колите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки и др.). Отвар чечевицы помогает при камнях в почках.

Чечевица содержит растворимую клетчатку, которая улучшает пищеварение и является хорошей профилактикой болезней прямой кишки.

Русскими травниками жидкий чечевичный отвар применялся при запорах, а густой — как закрепляющее средство при желудочно-кишечных расстройствах.

Смесью чечевичной муки со сливочным маслом лечили ожоги, а с яичным желтком — раны.

Введите отруби в рацион

Кому вредны отруби

Нельзя использовать отруби как основной компонент питания. Максимальная суточная доза отрубей — не более 30 г.

Отруби нельзя употреблять при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (колите, гастрите, язвенной болезни). Проявив неумеренность в употреблении отрубей, мы рискуем нажить обострение вышеупомянутых недугов, вздутие живота, метеоризм, нарушение функции кишечника.

В чем польза

Отруби выводят из организма тяжелые металлы, радионуклиды и вредные вещества.

Пищевая клетчатка, содержащаяся в отрубях, является питательной средой для нормальной кишечной флоры, поэтому отруби применяются в лечении дисбактериозов кишечника.

Набухая, отруби облегчают опорожнение кишечного тракта и избавляют от запоров.

Отруби — это сложные углеводы, которые не перева́риваются в желудочно-кишечном тракте человека. Но между тем эти самые неперевариваемые, балластные вещества, оказывается, необходимы. Они способны удерживать воду в пять раз больше своей массы, что способствует ра́зжижению перевариваемой пищи. Отруби очень полезны для тучных людей. Набухая в желудке и увеличивая объем съеденной пищи, волокна создают иллюзию сытости.

Как лечиться

Предварительно запарьте отруби в горячей воде, а через полчаса жидкость слейте. Получившаяся ка́шица используется для лечения. Отруби можно принимать вместе с пищей, добавляя в супы и котлеты, или с молоком, кефиром, йогуртами и другими молочными продуктами 3–4 раза в день.

Начинайте с малых доз — по 1–2 ч. ложки в день в течение недели, доводя до суточного объема (30 г). Таким образом вы сможете избежать неприятных последствий, повышенного образования газов, неустойчивого стула, тяжести в животе. Не забывайте, что отруби являются сухим

производным и, соответственно, требуют большого количества жидкости для усвоения их организмом, поэтому во время приема отрубей больше пейте.

Принимайте отруби циклами.

1-й цикл 10–12 дней. 1 ч. ложку отрубей заварите 1/3 стакана кипятка. Охладите, процедите. Оставшийся мякиш съешьте в три приема во время завтрака, обеда и ужина.

2-й цикл 2 недели. 2 ст. ложки отрубей залейте полстакана кипятка. Охладите, процедите и съешьте мякиш также в три приема.

3-й цикл 2 месяца. 2 ч. ложки сухих отрубей принимайте во время еды 2–3 раза в день.

Поддержим организм!

При ослабленном иммунитете (например, после тяжелой болезни) полезно употреблять на завтрак проросшие зерна пшеницы.

Зерна промойте несколько раз, залейте их водой, поставьте в теплое место на сутки. Проросшие зерна еще раз промойте и пропустите через мясорубку. Добавьте в полученную смесь стакан кипящего молока, мед по вкусу и сливочное масло.

До 11 часов утра ничего не ешьте и не пейте, позавтракайте проросшими зернами. На один прием достаточно 100–150 г зерен. Длительность курса — 1–1,5 месяца.

И. КОНОВАЛОВА, г. Орел.

***

Высушите 100 г пчелиного подмора и 100 г тыквенных семечек. Измельчите все в кофемолке. Добавьте 100 г меда и перемешайте. Употребляйте по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

В. КУЧИНА, г. Барнаул Алтайского края.

Люблю кедровые орешки

С возрастом нужно тщательнее заботиться о своем здоровье, помогать организму различными средствами. Для того чтобы стимулировать обмен веществ, я употребляю чудную настойку на кедровых орешках.

2 стакана неочищенных кедровых орехов урожая последнего года (я раскалываю орехи на несколько частей и использую скорлупу вместе с ядрами) заливаю водкой или медицинским спиртом так, чтобы жидкость была выше уровня орешков на 1 см. Настаиваю 2 недели в темном месте и процеживаю.

Принимаю по 1 ч. ложке с небольшим количеством воды за 30 минут до еды 3 раза в день. Провожу 1–2 курса летом. Это благотворно влияет на обмен веществ, устраняет воспалительные процессы в организме, укрепляет иммунитет.

В. СМЕТАНИНА, г. Нижний Новгород.

Для вас — морковный квас

При весеннем гиповитаминозе, упадке сил и просто при сниженном иммунитете полезно регулярно пить морковный квас.

Вымойте, очистите и натрите на терке 500 г моркови, положите в банку и залейте 1 л воды. Затем всыпьте 100 г сахара, растертые с 10 г дрожжей, положите пару ломтиков подсушенного черного хлеба, добавьте по вкусу лимонную кислоту, гвоздику и корицу. Все хорошо размешайте и поставьте на ночь в теплое место.

Утром процедите через несколько слоев марли, разлейте в бутылки и оставьте в темном месте при комнатной температуре. На следующий день квас готов. Пейте охлажденным в любое время и в любом количестве.

А. КОРОВИНА, г. Пермь.

Повышаем гемоглобин

Гранатовый сок укрепляет иммунитет и повышает уровень гемоглобина в крови. Это одно из лучших средств борьбы с анемией.

В гранатовом соке содержатся фолиевая кислота (витамин B_9), цианокобаламин (витамин B_{12}) и железо, которые являются необходимыми компонентами для роста, укрепления кроветворной и иммунной систем.

Пейте по полстакана гранатового сока за 20 минут до приема пищи 3 раза в день, и у вас всегда будут хорошие показатели гемоглобина и крепкая иммунная система.

Т. СВЕТЛОВА, г. Саратов.

Как укрепить организм

Я хочу предложить читателям средство, которое замечательно повышает иммунитет, укрепляет костную систему, суставы, сосуды, сердце, печень.

Рецепт довольно дорогой, но расчудесный, затраты окупаются с лихвой. Для приготовления средства нужны 5 гранатов, скорлупа 10 яиц, 10 головок чеснока, 1 л меда и 250 мл оливкового масла (можно льняного).

Лекарство готовлю так. 10 яиц тщательно мою с хозяйственным мылом, насухо вытираю. Если на яйце есть чернильный штамп, смываю его ваткой, смоченной в настое чайного гриба или уксусе.

Яйца использую в пищу, а скорлупу очищаю от пленки, измельчаю, заливаю соком из 5 гранатов, даю ей полностью раствориться и смешиваю со свежей кашицей из 10 головок чеснока, добавляю 1 л меда и тщательно перемешиваю.

Сначала я оставляю средство на сутки при комнатной температуре, затем убираю в холодильник на трое суток.

После этого снова перемешиваю, часть средства процеживаю в маленькую стеклянную баночку и ставлю ее на кухонный стол, чтобы не забыть и принять лекарство вовремя. Остальную часть (непроцеженную) храню в холодильнике.

Приготовленное средство я принимаю по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой за 10–15 минут, смешивая с 1 ч. ложкой льняного или оливкового масла. Курс лечения длится до тех пор, пока не закончится лекарство.

Попробуйте — и не пожалеете. Наша семья пользуется этим средством уже несколько лет, и все очень довольны. Мы принимаем это лекарство два раза в год (сентябрь-октябрь и январь-февраль).

А. ПРОШИНА, г. Ульяновск.

При грудном вскармливании

Когда-то в глубокой древности греки и римляне дарили любимым букеты из укропа. Античные поэты воспевали укроп в стихах. Но времена меняются, и укроп уже давно превратился из экзотического в самое обыкновенное огородное растение.

Настой укропа обладает способностью снижать артериальное давление, поэтому применяется при лечении некоторых форм гипертонии.

Укроп используется как желчегонное, улучшающее пищеварение, отхаркивающее и мочегонное средство. Эта зелень повышает аппетит и успокаивает нервную систему.

Витамина С в зеленом укропе содержится в три раза больше, чем в лимоне, а по содержанию кальция укроп превосходит все овощные и фруктовые культуры (за исключением абрикосов и картофеля) в несколько раз.

Семена и зелень укропа богаты и многими другими витаминами, макро- и микроэлементами. Имеются в них витамины группы В и Р, каротин, калий, магний, натрий, фосфор, железо, кобальт, марганец, медь, молибден, никель, цинк.

Зелень укропа способствует улучшению зрения, успокаивает нервную систему, снимает головную боль.

Укроп рекомендуется при ожирении, диабете, гипертонической болезни, а также как мочегонное и дезинфицирующее средство.

Г. ОЩЕНКО, г. Поронайск Сахалинской области.

Укроп — болезням «стоп»!

Укроп бывает кустистый и не очень — палочковый. Летом я зеленые палочки не выбрасываю, а ем вместе с зеленью и другим советую. Палочки укропа полны сока и очень полезны для иммунитета.

Я готовлю такой оздоровительный напиток: мелко нарезаю палочки укропа, засыпаю в банку, заливаю кипятком и чуть-чуть присаливаю для вкуса.

Каждый день утром натощак пью этот настой по 2–3 глотка. Он приятен на вкус. Кстати, напиток я не процеживаю — сам укроп тоже жую (1 ст. ложку в день). Через 10–15 минут завтракаю. Укроп я кладу во многие блюда: первые, вторые, салаты.

ВНИМАНИЕ!

С давних пор укроп служил людям как лекарственное растение. Сегодня укроп широко используется в педиатрии, особенно при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта. Врачи рекомендуют настой укропа кормящим матерям, так как он способствует увеличению количества молока.

Через год после того, как я начала лечиться укропом, у меня прошла гипертония и нормализовалась работа желудочно-кишечного тракта. Раньше часто мучили изжога и запоры, а теперь о них и не вспоминаю! Кроме того, я похудела за год на 14 кг.

Е. МОЛДАВЧУК, г. Магадан.

При нехватке витаминов

Для укрепления иммунной системы возьмите по 2 кг гранатов и лимонов, по 3 кг свеклы и моркови, отожмите из продуктов сок (из лимонов предварительно выньте косточки, а гранаты пропустите через соковыжималку вместе с семенами и кожурой).

Полученную смесь слейте в банку, добавьте 2 кг мёда, тщательно размешайте и принимайте по 50–60 г 2 раза в день в течение месяца. Затем сделайте на неделю перерыв и повторите курс лечения.

Данный напиток особенно полезен весной, когда организму не хватает витаминов.

Т. РУМЯНЦЕВА, Московская область.

Жизнь на втором дыхании

Я никогда не отличалась крепким здоровьем, поэтому меня всегда интересовали способы укрепления иммунитета.

В молодости любила ездить на велосипеде, занималась лечебным бегом, сейчас, перешагнув пенсионный возраст, предпочитаю быструю ходьбу, плавание, гимнастику, травяные сборы. Умеренное питание и физическая активность — вот и все секреты долголетия. Как у бегунов открывается второе дыхание, так и у пожилых людей при здоровом образе жизни подключаются дополнительные энергетические ресурсы.

Мне помогают восстанавливать силы и поднимают настроение следующие средства.

• Смешиваю в равных частях измельченные ядра грецких орехов и мед. Принимаю по 0,5 ст. ложки средства 3 раза в день за 30 минут до еды.

• Беру по стакану соков красной свеклы, моркови, черной редьки, стакан меда и 1 л водки, смешиваю все компоненты. Настаиваю в течение месяца в темном месте.

Принимаю по 1 ст. ложке средства перед едой (первый прием с утра натощак) 3 раза в день, пока не закончится вся настойка.

Е. ПАВЛОВА, г. Суздаль Владимирской области.

Полюбите сливочное масло

Сливочное масло содержит полный набор жирных кислот, необходимых для работы и развития организма, а также витамины и другие органические вещества. В день нужно употреблять не менее 10 г (1 ч. ложка) и не более 30 г сливочного масла.

Чем полезно сливочное масло:

• Жирные кислоты сливочного масла участвуют в синтезе половых гормонов.

• Сливочное масло содержит животные жиры и витамин D, необходимые для костной и нервной тканей.

• Витамин А обеспечит остроту зрения, нормальное состояние слизистых оболочек и кожи.

• Витамин Е необходим для ногтей, волос и мышц.

Помните, что пользу приносит только настоящее сливочное масло. Сливочным маслом может называться только продукт, полученный из сливок, жирностью не менее 72,5%.

Ни в коем случае не храните сливочное масло в стеклянных масленках: находясь на свету, все витамины в масле теряют свои качества уже в течение первых суток.

О. ЗОЛИНА, г. Нижний Новгород.

Польза молочной сыворотки

Сыворотка — один из самых полезных продуктов переработки молока. В ней содержится большое количество витаминов, лактоза, белок, а также такие ценные вещества, как калий, кальций, магний, фосфор.

Этот молочный продукт полезен при сердечно-сосудистых заболеваниях, дизентерии, заболеваниях кожи, камнях в мочевом пузыре, отравлениях.

Один стакан сыворотки в день восстанавливает водно-солевой баланс. Активно выводятся излишки жидкости из организма, а с ними вымываются все шлаки и токсины.

В народной медицине этот продукт получил широкое распространение. Например, для укрепления иммунитета полезно выпивать в течение дня по стакану сыворотки.

Попробуйте лечиться молочной сывороткой, ее действие проверено. Самое главное, что это простое, дешевое, полезное и очень эффективное средство.

Г. РУДЕНКО, г. Невинномысск Ставропольского края.

Целительный сыр

Полезные свойства

Все знают, что сыр полезен, но чем — об этом мало кто задумывается.

Сыр содержит большое количество кальция и фосфора, витаминов, главным образом группы В, а также А и D (в обезжиренных продуктах), является источником легкоусвояемого жира и лактозы (молочного сахара). Сыр богат фосфором, калием и магнием, необходимыми для полно-

ценной умственной, физической и гормональной деятельности организма.

Содержание белка в сыре выше, чем в мясе, кроме того, в процессе созревания сыра его белок становится растворимым и потому практически полностью усваивается организмом. Белки входят в состав клеток, являются составляющими биологических жидкостей, крови, лимфы, энзимов, гормонов, иммунных тел, поставляют энергию.

Сыр полезен при туберкулезе и переломах. Постоянное его употребление положительно влияет на зрение и состояние кожи.

Особенности хранения

Чтобы ощутить на себе целебную силу сыра, нужно с вниманием отнестись к его хранению.

• В холодильнике сыр хранят в месте, наиболее удаленном от морозильной камеры. Идеальная температура хранения — 5–8°С. И еще: сыр не любит солнца.

• Прежде чем положить сыр в холодильник, его нужно завернуть в специальную пленку — фолию, или в полиэтилен, или в фольгу — в бумаге сыр быстро высыхает. Сыр сохранится дольше, если обертку менять каждые несколько дней.

• Если нет холодильника или он переполнен, сыр можно хранить в чистой тряпочке (льняной или бязевой), смоченной соленой водой.

Также можно обернуть сыр тряпицей, смоченной в коровьем масле.

• Твердые и полутвердые сыры можно замораживать и хранить до трех месяцев, если их плотно завернуть в водоотталкивающую пленку. Замороженный сыр может потерять влагу и раскрошиться — тогда следует использовать его не как самостоятельную закуску, а для приготовления блюд.

• Мягкие сыры, в особенности козьи, нужно съедать как можно быстрее. Более твердые и сухие сыры могут хра-

ниться месяц и более. Некоторые твердые сыры хранятся несколько месяцев.

• У магазинных плавленых сыров сроки хранения разные, в зависимости от сорта, но их нужно тщательно закрывать фольгой, так как срезы таких сыров очень быстро твердеют, омасливаются и желтеют.

Н. ВЛАДИМИРОВА, г. Нижний Новгород.

ФАКТ В ТЕМУ

Известно, что недобор энергии и пищевых компонентов, особенно полноценного белка, затормаживает рост, ослабляет иммунитет и тем самым повышает склонность организма к инфекционным заболеваниям, замедляет процесс выздоровления. Поэтому сыр можно рекомендовать как универсальный источник белка и калия.

Еда на пару — залог здоровья

Один из самых полезных способов приготовления пищи — готовка на пару. Блюда на пару готовятся быстро, не нуждаются в добавлении жира и позволяют продуктам сохранить наибольшее количество витаминов и других ценных веществ. Так, овощи при варке теряют почти половину витамина С, а при готовке на пару — четверть.

Именно пар сохраняет витамины и другие биологически активные вещества в овощах и фруктах. Пар, так же как и кипяток, уничтожает болезнетворные микроорганизмы, разрушает токсические вещества.

Паровые блюда никогда не подгорают, все готовится равномерно и не требует помешивания и переворачивания.

Также нельзя не отметить, что «паровые» овощи сохраняют свой натуральный цвет, форму, запах и вкус, а значит, выглядят более яркими и аппетитными.

Все, кому пришлось перейти на паровые блюда, отмечают, что пища легко усваивается, не создает ощущения тяжести в желудке и даже способствует сохранению молодости и красоты, поскольку не содержит лишних калорий, холестерина и шлаков, засоряющих сосуды.

Готовя на пару, соблюдайте несложные правила:

• Чем меньше времени уходит на термообработку, тем полезнее получается блюдо.

• Следите за тем, чтобы вода не касалась продуктов, иначе витамины и минералы растворятся в воде.

• Не солите продукты перед приготовлением, так как соль вытягивает влагу.

• Воду в пароварке можно заменить ароматным бульоном, что придаст пище особый вкус и запах.

И. ВАСИЛЬЕВА, Краснодарский край.

Кукуруза — пища долгожителей

Пищевая ценность и кулинарные достоинства кукурузной крупы ниже, чем у других: она долго варится, дает жестковатую и быстро стареющую кашу. Дело в том, что ее белки плохо развариваются, а крахмал быстро отдает воду.

Однако разумное включение кукурузы в рацион является профилактикой онкологических, сердечно-сосудистых заболеваний и процессов старения. К тому же кукуруза считается одним из самых вкусных и доступных источников селена. Она способна тормозить процессы брожения и гниения в кишечнике.

Кукурузная каша вместе с кукурузным маслом и сулугуни (особый сыр) на Кавказе считается испытанным средством профилактики рака.

Соком раздавленных горячим металлом зерен кукурузы лечат лишаи, экзему. Там, где кукуруза является традиционным и основным продуктом питания — в виде каш и хлеба, количество заболеваний, особенно сердечно-сосудистых, меньше, чем в тех районах, где кукурузу не используют в пищу.

Н. ВРАКОВА, г. Миллерово Ростовской области.

Любителям жареного...

Чтобы жареное блюдо содержало чуть меньше калорий, лучше готовить на гриле, придерживаясь определенных правил:

• В форму для запекания нужно поставить решетку, тогда жир станет стекать вниз, а не оседать на продуктах.

• Мясо и птицу лучше смазывать небольшим количеством растительного масла (можно предварительно замариновать), тогда они не будут сухими.

• В масло желательно добавить пряные травы или измельченные специи (в идеале без соли).

Продукты, запеченные в духовке, советуют готовить так:

• Нужно запекать продукты по правилам готовки на гриле.

• Пользоваться формами с антипригарным покрытием, так как для них требуется минимум масла (для формы, застеленной непригораемой бумагой, его требуется еще меньше).

• Соки, выделяемые из мяса, рыбы или птицы при запекании, содержат витамины и минеральные вещества, поэтому нужно либо поливать стекающей жидкостью готовящееся блюдо, либо использовать ее как основу для соуса.

Е. СУХАРЕВА, Вологодская область.

Глава II

Лечение водой

Вода заменит массаж

Вода — не только наш помощник, но и лекарь. Причем лечиться водой гораздо удобнее, чем лекарствами: ни одно из лекарств не обладает таким сочетанием приятного с полезным.

В чем плюсы

Водная среда — это общеизвестный растворитель. Соли, кислоты, различные минеральные и биологически активные вещества — чего только не «намешано» в нашем организме! И все это успешно перемещается с место на место во время водных процедур.

Образуются самые разные биологически активные вещества — серотонин, гистамин и другие, — что приводит к ряду биологических реакций, а также к стимуляции деятельности центральной нервной системы. Мозг отдает сигналы «на периферию»: к сосудам, нервам, мышцам, коже. В итоге повышается тонус организма, изменяется скорость протекания химических реакций.

Кроме того, вода очень хорошо принимает и отдает тепло. Именно с этим связан закаливающий эффект воды, ее воздействие на сосуды.

Само воздействие воды на кожу может оказаться весьма полезным, особенно если применять ее в качестве массажного средства. Именно на этом основаны различные методики водных массажей — душ Шарко, например.

Будьте осторожны

Воздействие воды на активные точки на нашем теле стимулирует определенные рефлексы. Однако чрезмерное повышение активности так называемых «рефлексогенных зон» может быть не только полезным, но и опасным.

Известно, например, что некоторые водные процедуры стимулируют кровообращение. Что, в свою очередь, может привести к повышению артериального давления, болям в области сердца, к росту кист, приступу вегетососудистой дистонии и т. д.

Поэтому, прежде чем лечиться водой, нужно взвесить все «за» и «против». Есть люди, которым водные процедуры категорически не рекомендуются.

Нельзя лечиться водой:

- людям, страдающим стенокардией, гипертонией или серьезными нарушениями ритма;
- инвалидам по сердечно-сосудистому заболеванию;
- гипертоникам «со стажем»;
- страдающим опухолевыми заболеваниями;
- женщинам в период месячных (запрещены процедуры, связанные с погружением в воду, в том числе ванны);
- пожилым людям, страдающим тяжелыми формами атеросклероза;
- беременным (прежде необходима консультация с врачом);

- тем, у кого острые воспалительные, гнойничковые, инфекционные заболевания;
- хроникам в период обострения заболевания.

Проверьте температуру

Холодные водные процедуры (ниже 20 градусов) вызывают учащение сердцебиения, углубление дыхания; они стимулируют иммунитет, повышают выработку защитных тел в крови; используются для моржевания и закаливания.

Прохладные (20–33 градуса) обладают тем же действием, что и холодные водные процедуры: тонизируют, закаливают, повышают иммунитет. Но их действие является более мягким. Рекомендуются для тех, кто только начал закаливание.

Теплые (37–39 градусов) вызывают расслабление сосудов, снимают спазм, уменьшают боли при радикулите, воспалительных процессах, растяжениях мышц.

При более длительном применении оказывают успокаивающее действие.

Горячие (выше 39 градусов) оказывают расслабляющее действие. Расширяют сосуды, улучшают кровоснабжение кожи, при коротком действии дают закаливающий эффект.

Здоровым людям горячие ванны рекомендуется применять на ночь: в таком случае сон будет крепким, как у младенца.

Контрастный душ

Плюсы и минусы

Во время этой водной процедуры чередуется горячая (40–45°С) и холодная (10–20°С) вода. Такой контраст на первых порах вызывает ощущение дискомфорта. Постарайтесь пе-

реборотъ его, и очень скоро вы будете получать удовольствие, сравнимое разве что с тем, которое дает парная баня.

Прежде чем начинать процедуры, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Контрастный душ недопустим при заболеваниях крови и сердечно-сосудистой системы, злокачественных опухолях, признаках недостаточности кровообращения. Вообще в период обострения любых заболеваний от контрастного душа надо воздержаться.

Тем, кто страдает вегетососудистой дистонией, неврозами, гипертонией в начальной стадии, контрастный душ поможет нормализовать и улучшить состояние.

Особенности процедуры

• Лучше всего душ принимать по утрам, ведь он дает заряд бодрости организму на целый день, но можно и вечером — за 3 часа до сна.

• Сначала обливайтесь водой приятной вам температуры. Затем сделайте ее горячей, насколько это возможно.

• Через полминуты перекройте горячую воду и пустите холодную. Облив все тело (в течение 20–30 секунд), снова включите самую горячую воду, обдайте все тело и пустите холодную.

• На этот раз под холодным душем лучше постоять подольше (до минуты и более). Затем опять — не очень длительный горячий душ и завершающий холодный.

ПОМНИТЕ!

Всего делают три контраста (перехода от горячей воды к холодной). Перед охлаждением всего тела желательно смачивать лицо.

Принимая душ и растирая тело полотенцем, нельзя растирать его поперек позвоночника — только вдоль, снизу вверх!

• Если принимаете душ вечером, завершайте процедуру горячей водой.

• Обливать надо все части тела, не задерживаясь подолгу на одном месте.

Привыкайте постепенно

• Привыкать к контрастному душу нужно постепенно. Сначала на протяжении 2–4 недель ежедневно принимайте душ приятной температуры.

• Затем делайте только один контраст (5–10 секунд стойте под холодной водой) и через 1–2 недели переходите на два, а затем и на три контраста.

• Можно уменьшить перепад температур, то есть обливаться не самой холодной и горячей водой, а теплой и прохладной.

Закаливание паром

• Можно закаливаться даже паром. Включите горячую воду. Пусть пар, поднимающийся от нее, заполнит ванную комнату.

• Постойте в клубах пара, затем примите теплый, а потом холодный душ.

• Не торопитесь растираться полотенцем, пусть капельки воды на теле сами высохнут.

• И не забывайте увлажнять свою кожу после таких процедур.

Внимание на кожу

• Контролировать влияние водных процедур следует по реакции кожи. Если она сначала бледнеет, а потом краснеет, то это означает, что физиологические механизмы терморегуляции справляются с охлаждением.

• Если кожные реакции слабые, значит, воздействие недостаточное, поэтому нужно понизить температуру воды и увеличить длительность процедуры.

• Резкое побледнение кожи, озноб и дрожь говорят о переохлаждении. В этом случае необходимо повысить температуру воды и сократить время закаливающей процедуры.

Вода — источник здоровья

Хочу рассказать о значении воды в жизни человека.

Все мы прекрасно знаем, что нашему организму необходимы кислород, вода и пища. И если одной из этих трех составляющих не будет хватать, то в организме произойдет сбой.

Когда мы чувствуем боль, это и есть попытка организма подать сигнал о том, что ему чего-то не хватает. Без пищи мы можем прожить до 40 дней, без воды — 5–7 дней, а без кислорода — всего лишь несколько минут.

Что значит качественная?

Чтобы не допустить обезвоживания организма и способствовать полноценной работе всего организма, нужно пить 1,5–2 л качественной воды в день.

Что значит качественная вода? Это прежде всего артезианская, родниковая, талая, структурированная вода, а также натуральные (не магазинные) соки из овощей и фруктов, березовый сок, настой чайного гриба. Иногда мы по совету врача покупаем в аптеке минеральную воду и пьем ее всей семьей курсами с перерывом.

В нашей семье мы стараемся пить родниковую воду, благо источник недалеко. А водопроводную воду очищаем с помощью шунгита и кремния. Одну трехлитровую банку с водой очищаем шунгитом, другую такую же — кремнием. Достаточно 3–5 дней, и вода очищается.

Наш организм, каждая его клеточка и кровь состоят на 80% и более из воды, поэтому нам и нужна именно качественная вода, а не вредные напитки, такие как черный чай, кофе, разная сладкая газировка, пиво, вода из-под крана.

Как работает?

Только качественная вода способна улучшить состояние кожи, нормализовать работу желудочно-кишечного трак-

та, предотвратить такие серьезные заболевания, как инсульт, инфаркт, а также помочь избавиться от лишнего веса.

Надо всегда содержать наш организм в чистоте, не только снаружи, но и изнутри, что гораздо важнее, тогда не будет болезней. Вода не только вымывает вредные вещества после приема пищи, но и ликвидирует негативные последствия приема лекарств.

Вода — это самое ценное лекарство, которое дала нам матушка-природа, надо только разумно им пользоваться. Вода сама способна вырабатывать энергию и продлевать жизнь.

Наш организм можно представить как некую биомашину, перерабатывающую множество всевозможных веществ в энергию, в процессе работы которой постоянно и везде нужна вода. Поэтому, если вы хотите сохранить или восстановить свое здоровье, если хотите продлить молодость и замедлить процессы старения, пейте качественную воду.

Т. АРТЕМОВА, г. Серпухов Московской области.

Сколько нужно пить

Вода имеет огромное значение для нормального функционирования всего организма. Поэтому, продумывая «рацион здоровья», нужно отвести в нем особое место и для воды, ведь вредны как ее нехватка, так и излишек. Давайте попробуем разобраться, сколько же нужно выпивать воды в день.

• Для начала отметим, что именно с жидкости нужно начинать свое пробуждение — стакан воды с утра нормализует работу кишечника и восстановит водный баланс. Считается, что вода комнатной температуры натощак дает лучший результат в стимуляции работы кишечника и профилактике запоров. Выпивать воду следует небольшими глотками, натощак, можно добавить чуть-чуть лимонного сока.

ВАЖНО!

Необходимо остерегаться обезвоживания — оно приводит к запорам, сухости кожи и повышает уровень мочевины в крови. Могут даже появиться камни в почках.

• Каждый день нужно употреблять по 8 стаканов воды: перед завтраком, через час после завтрака, за 30 минут до обеда, через час после обеда и также до и после ужина.

• В жаркую погоду недостаток воды может привести к усталости, затрудненности дыхания и вызвать воспаление мочевого пузыря, поэтому количество потребляемой жидкости стоит увеличить.

• Также во время занятий спортом человек испытывает особую потребность в жидкости, поскольку повышается потоотделение. Поэтому во время тренировок и после советуют использовать минералку, каждую неделю меняя марку воды.

• Если в помещениях с кондиционерами вы проводите много времени, то следует пить понемногу каждые 3 часа.

Будьте осторожны!

Слишком теплая вода повышает газообразование, ледяные напитки приводят к проблемам пищеварения, нарушению секреции желчи и желудочных соков. Так что отдавайте предпочтение свежей и умеренно теплой воде.

ВНИМАНИЕ!

Помните, что похудеть и очиститься (вода избавляет от отеков и выводит шлаки) помогает только вода в чистом виде — у чая, напитков, супов и прочих жидкостей другие функции.

Газированная вода противопоказана людям, страдающим болезнями сердца, склонным к накоплению газов в кишечнике и отрыжке.

Справедливо считают, что вода улучшает состояние кожи, снимает напряжение и чувство усталости, добавляет бодрости и повышает концентрацию внимания. Однако фанатичное потребление большого количества воды выводит из организма не только шлаки, но и полезные вещества.

Если вы пьете слишком много воды, почки не успевают вывести ее излишки и концентрация соли в крови падает. Подобные состояния приводят к отекам.

М. ТЕМНИКОВА, Беларусь.

Помогла древесная зола

Я давно собираю рецепты народной медицины, их у меня скопилось много. Спешу поделиться простым, но важным советом.

Чтобы очистить воду, положите в нее щепотку древесной золы. Когда зола осядет, вода будет чистой и приобретет щелочную реакцию.

Щелочной водой хорошо промывать раны, использовать при потливости, она помогает восстановить минеральный обмен в организме, поэтому ее полезно пить в жаркую погоду. Особенно хороша зола березы, но чем больше растений включает смесь золы, тем лучше.

Т. КОМАРОВА, г. Белая Холуница Кировской области.

Очистка воды заморозкой

Воду можно быстро и легко очищать в морозильной камере холодильника. Я это делаю уже около 15 лет.

Налейте холодную воду из-под крана в трехлитровую банку, сутки она отстаивается, потому что в городах воду

обычно хлорируют. Затем две трети воды из банки вылейте в кастрюлю из нержавеющей стали (или алюминиевую). Закройте кастрюлю крышкой и поставьте в морозилку на 12 часов.

Вода в кастрюле начинает замерзать с краев, постепенно оледенение двигается к центру. Через 12 часов заморозки остается незамерзший островок — это плохая мутная вода.

Достаньте кастрюлю из морозилки и под горячей струей воды из крана вылейте жидкий островок плохой воды. Так же быстро облейте горячей водой края кастрюли, останется круг — лед. Его можно растопить, и получится чистейшая вода. На такой воде можно готовить пищу, кофе, заваривать травяной чай.

Если позволяет место в морозильной камере, можно ставить на заморозку несколько таких кастрюлек. На вкус такая вода как колодезная, чистая и приятная.

Е. ШАКЛЕИНА, г. Кирово-Чепецк Кировской области.

Душ для клеток

Как помочь организму справиться со шлаками? Очень просто. Утром откажитесь от привычного завтрака и пейте только чистую воду. В утренние часы усиленно работают почки и кишечник, они выводят из организма токсические вещества. Холодная вода, выпитая натощак, улучшает работу выделительной системы.

Чай и кофе не заменят обычную воду, так как теплое питье всасывается в кишечник. Вся жидкость, выпитая утром, выводится из организма, очищая его.

Кипяченая вода усваивается плохо, поэтому надо пить пропущенную через фильтр сырую воду. С утра принимайте не менее 2 стаканов воды, а затем в течение 2 часов еще 2 стакана. Таким образом, все клетки организма примут водный душ.

Л. СЕМЕЙКИНА, г. Нижний Новгород.

Глава III

Здоровье дарит баня

Прочь, стрессы и болезни

Баня во все времена считалась панацеей от всех болезней. Во время банных процедур человек теряет до 1,5 л пота. Вместе с ним выводятся лишние соли, токсины, шлаки, молочная кислота (именно поэтому после парилки человек ощущает приятную легкость).

Благодаря обильному потению в организме улучшается обмен веществ: лучше усваиваются белки, жиры, углеводы, микроэлементы, что помогает сбросить лишний вес.

Банный жар расширяет и очищает поры, удаляет грязь, снимает с верхнего слоя кожи омертвевшие клетки. После нескольких посещений парилки кожа становится эластичнее, нормализуется жировой обмен, улучшается кровоснабжение. При вдыхании горячего пара легкие очищаются от вредных веществ и пыли.

Баня помогает при заболеваниях верхних дыхательных путей. Например, если добавлять в воду, подаваемую на камни, ароматические масла, пар прочистит бронхи даже при хроническом бронхите.

Резкая смена температур тренирует сердечно-сосудистую систему, повышает устойчивость организма к холоду, улучшает кровообращение и иммунитет. А благодаря этому в норму приходят все системы: нервная, эндокринная, дыхательная.

Баня к тому же снимает стресс и лечит от бессонницы.

Чего нельзя делать

Прежде чем начать париться в бане, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Ни в коем случае нельзя входить в парную при обострении хронических заболеваний, повышенной температуре, сердечных заболеваниях с признаками тахикардии, туберкулезе легких, гипертонии, венерических инфекциях, выраженной анемии, эпилепсии, гепатите, при заболеваниях кожи, глаз, ушей, после перенесенного инфаркта миокарда, во время беременности и менструации.

После парилки не рекомендуется посещать солярий. Дело в том, что после сауны и русской бани резко возрастает светочувствительность кожи, так как ее естественная защита — кожный жир — смыта.

Банный этикет

• Перед тем как войти в парилку, примите душ без гелей и мыла, затем насухо вытритесь. Ни в коем случае не мочите волосы, чтобы не получить тепловой удар.

• Зайдя в парилку, наденьте шапочку и минут пять посидите внизу, чтобы привыкнуть к жару. Затем поднимайтесь на полок (верхнюю скамью).

• Потеть в бане лучше всего лежа: так тело прогревается равномерно и мышцы расслабляются.

• Через 5–7 минут выйдите из парилки в предбанник и отдохните, попейте воды, чая или кваса.

• Чтобы не было головокружения, примите прохладный душ или окунитесь в бассейн с головой. Отдыхать между заходами в парилку надо 15–20 минут.

• После перерыва можно снова идти париться. Не забудьте поддать пара. Делают это так: зачерпните ковши-

ком небольшую порцию кипятка и плесните в самое горячее место печки. Тогда пар получится мягкий и легкий.

• Если физически и морально вы готовы искупаться в снегу или окунуться в купель с ледяной водой, самое время это сделать. Сначала хорошенько прогрейтесь в парной, а затем выбегите на улицу, разотритесь снегом или окунитесь в купель и быстро вернитесь в парилку.

• Всего в парную можно возвращаться 3–4 раза. В последний заход хорошенько разотритесь мочалкой с мылом, вымойте голову и облейтесь теплой водой.

• В целом поход в баню должен длиться не дольше 2–3 часов.

Чтобы баня лечила, а не приносила вред, нужно неукоснительно соблюдать несколько правил:

1. Не стоит идти в баню на голодный желудок, но и наедаться тоже нельзя. Лучше перекусить чем-нибудь легким, например фруктами или овощным салатом. Сделать это лучше за 40 минут до того, как вы пойдете в парилку.
2. Ни в коем случае в банный день не пейте алкоголь.
3. В баню нельзя идти сразу после физических нагрузок.
4. В первый заход пар не поддавайте — пусть легкие привыкнут к влажности.
5. Не забудьте снять украшения: от горячего воздуха они могут нагреться и обжечь кожу.
6. Как только почувствуете, что вам становится тяжело, сразу выходите в предбанник.
7. Не вставайте с полока резко — может закружиться голова.
8. Выйдя из парилки, не садитесь отдыхать, а минуты 2–3 походите.
9. Париться в бане можно не чаще одного раза в неделю.

Что пить после бани

Во время банных процедур людей всегда мучает жажда. Связано это с тем, что после сильного потения в парной организм теряет большое количество влаги, которое человеку надо восстановить. Как нельзя лучше для этого подходят чаи и лечебные настои из трав.

Травяные чаи особенно хороши после бани тем, что они дополнительно после полезной банной процедуры оздоравливают организм, оказывают общее благотворное воздействие и тонизируют. Их следует пить после бани горячими. Холодные напитки типа кваса сразу после бани не очень желательны, потому что они создадут температурный контраст внутри организма.

Предлагаю несколько вариантов травяных чаев.

«Липовый»

Понадобится 3 ст. ложки цветков липы, мед, 1 л воды.

Вскипятите воду и приготовьте отдельную неметаллическую посуду, засыпьте туда липовый цвет и залейте его кипятком. Настаивайте около получаса, после этого чай готов.

«Смородиновый»

Возьмите 1 ст. ложку чайного листа, 1 стакан листьев смородины, 2 л воды, сахар.

Листья смородины промойте проточной водой, затем их следует измельчить ножом. В заварной чайник ссыпьте имеющиеся компоненты: чайный лист и листья смородины (для усиления вкуса и запаха можно добавить и ягоды смородины). Залейте смесь кипятком. Напиток должен настояться в теплом месте, через некоторое время он готов. Вам останется лишь добавить сахар по вкусу.

В народе существует рецепт ароматного чая и из почек смородины. Приготовить такой чай можно только ранней весной, когда листья смородины еще не распустились.

«Коралловый»

Возьмите 1 стакан ягод шиповника, 1 л воды, сахар по вкусу.

Свежие или просушенные ягоды шиповника промойте водой и засыпьте в специальную посуду. Залейте шиповник водой, доведите до кипения, томите 5 минут, настаивайте 20 минут. Цвет напитка из шиповника получается очень благородный, я его называю «коралловый». А вкус просто божественный! Его можно пить с сахаром или медом.

«Ароматный»

Возьмите 2 стакана перечной мяты, 1 ст. ложку ромашки, мед, 1 л воды.

Мяту и ромашку смешайте, затем засыпьте травы в кипящую воду на 2 минуты. В закрытой посуде чай должен настояться. Перед употреблением его нужно процедить. Еще полезнее и вкуснее пить чай с медом.

«Мятно-лимонная свежесть»

Необходимо 3–4 ст. ложки сушеной мяты, 1 л воды, сахар, лимон.

Мяту предварительно просушите в сухом месте, закрытом от солнца. Потом засыпьте в кипящую воду. Дайте напитку как следует покипеть в течение 3 минут. Снимите с огня и оставьте чай настояться на 10–15 минут. Лучше потом чай процедить. К нему можно добавить сахар и лимон.

Т. ЗИМИНА, г. Нижний Новгород.

Очищаем организм

Целительная сила

Посещать баню для отдыха и оздоровления принято с давних времен. Я лично очень люблю баню и хочу рассказать о ее целительной силе.

Хорошо избавляет организм от шлаков банный пар. Полезно лить на раскаленные камни в парилке различные целебные настои и отвары. Вдыхаемые с паром эфирные масла растений оказывают целебное воздействие на легкие, желудочно-кишечный тракт, благотворно влияют на кожу и суставы, снимая воспаление и убирая боль.

Полезные вещества, проникая через дыхательные пути и расширенные кожные поры, быстрее гонят токсины вместе с потом. А это положительно сказывается на деятельности различных органов и систем, особенно сердца и сосудов. В результате облегчается усвоение лекарственных веществ, улучшается кровообращение, происходит омоложение организма.

Секреты приготовления

Для приготовления целебного средства в большую эмалированную кастрюлю высыпают смесь различных трав и листьев, заливают кипятком и ставят на огонь.

Как только вода закипит, огонь убавляют до минимума, кастрюлю плотно закрывают крышкой, а сверху обматывают тряпкой. Травы кипятят на медленном огне, томят их довольно долго. После этого кастрюлю снимают с огня и остужают отвар, не снимая крышки.

Полученный охлажденный настой процеживают через марлю и для лучшей сохранности разливают в бутылки, которые плотно закупоривают, чтобы избежать брожения. Неплохо добавить в отвар немного спирта.

Хранить это снадобье желательно в темном прохладном месте. Обычно запасаются отваром на полтора-два месяца, учитывая, что при каждой подаче на камни требуется 70–100 мл на таз горячей воды.

Для легких

Отвар для очистки легких: мята перечная, ромашка аптечная, шалфей (все компоненты возьмите в равных частях). Поливайте этим отваром раскаленные камни в бане, вдыхая пар.

Одновременно выпейте с первым заходом в парилку четверть стакана другого отвара, который состоит из душицы, липы, чабреца, эвкалиптового масла (по желанию).

Все ингредиенты, взятые в равных частях с добавлением масла эвкалипта, обладают болеутоляющими, антисептическими свойствами.

Для почек

Отвар листьев березы растворяет и выводит соли и камни из почек. Применяют его при мочекаменной болезни, заболеваниях суставов. Березовый отвар обладает противопаразитарым действием.

Компрессы из свежих березовых листьев накладывают на больные суставы. В холодное время года можно использовать для этой цели сухие листья, которые предварительно запаривают.

З. КАЛКАМАНОВА, г. Казань, Татарстан.

Несколько слов о противопоказаниях

За один поход в парилку из организма уходит от 500 мл до 1,5 л жидкости! Мучиться жаждой в бане опасно: сердце может не справиться с нагрузкой. Если появилась нехорошая слабость, закружилась голова или стало тяжело дышать, выходите из парилки и обязательно выпейте воды, чая (лучше зеленого) или ягодного морса. Более крепкие напитки — пиво, водка, вино — с баней совершенно несовместимы.

Запомните: в первую очередь парилка — это огромная нагрузка на организм, а только потом для него же польза.

Всякое превышение банного лимита опасно: кровоизлияние и остановка сердца могут случиться так же внезапно, как и потеря сознания.

Р. ТЕЛЕЖКИНА, г. Томск.

Выметаем веником болезни

У русской парной есть одно огромное преимущество — веник! Финны веников не вяжут, это наше национальное изобретение. Есть версия, что сначала березовые листья использовали просто как мочалку, а уже потом веник стал совершенно самостоятельным банным атрибутом. Однако он получше всех мочалок очищает кожу, да еще и массирует.

Веники чаще всего вяжут из березы, дуба, эвкалипта, пихты, можжевельника, смородины и крапивы. Каждый хорош по-своему, выбор зависит от местности и от ваших предпочтений.

Классический березовый веник улучшает кровообращение, помогает при болях в мышцах и суставах, очищает кожу, успокаивает, улучшает настроение. Его особое достоинство — сильное расширение мелких бронхов, что помогает отхождению мокроты и улучшает вентиляцию легких, так что для астматиков и курильщиков березовый веник незаменим.

Дубовый веник — самый мужской, его предпочитают те, кто любит основательно прогреться и кто достаточно выносливый. Дуб больше подходит для жирной кожи, потому что делает ее матовой и упругой, оказывает противовоспалительное действие. Аромат дуба препятствует повышению артериального давления, успокаивает нервную систему и снимает стресс.

Веник из веток смородины хоть и уступает березовому и дубовому по прочности, но не менее ароматен и весьма полезен для кожи.

Лиственные веники заваривают одинаково. Главное правило: веник не должен киснуть в воде. Подержали минутку в кипятке или даже в теплой воде, стряхнули — и все, дальше дойдет в парной, отмякнет в работе.

Крапивный веник хорош для тех, кто страдает радикулитом, ревматизмом, подагрой. Особенно для пожилых людей с дряблой кожей.

Веник из крапивы вяжут небольшим, перед использованием его специально готовят: 2 раза на 2–3 минуты перекладывают из горячей воды в холодную. После этого можно хоть живот хлестать — ожога не будет.

Если же в лечебных целях требуется жжение, веник на 1–2 секунды опускают в кипяток, а парятся только после того, как кожа хорошо прогреется. Постегивать им надо легко, тогда эффект будет лучше.

Хвойный веник (пихта, можжевельник) помогает от прыщей и мелких язвочек. Заваривают его 15–20 минут в крутом кипятке, чтобы стал мягким.

Кожу надо подготовить, полежав 5–7 минут в парной. Для чувствительной кожи хвойный веник не подходит. Веником надо орудовать осторожно. И лучше лежа.

Сидеть, а уж тем более стоять в парилке опасно: телу кажется, что температура для него подходит, а голова в это время перегревается.

Р. ТЕЛЕЖКИНА, г. Томск.

Перед парилкой — чай с малинкой

Для усиления потоотделения и выведения токсинов, шлаков, солей я пью несладкий чай из лесной малины, черной смородины и липы.

Натираю все тело солью с медом и чайным грибом (можно яблочным уксусом) и через 5 минут иду в парилку с веником. Сначала 1–3 минуты греюсь внизу, а затем поднимаюсь и парюсь веником. Эффект изумительный! Пар доходит до самых глубинных органов тела, до каж-

дой косточки, клеточки, основательно пропариваются все мышцы, суставы.

После отдыхаю, завернувшись в полотенце. Пью чай, умываюсь и делаю еще один заход в парилку с веником.

Чтобы очистить и оздоровить организм, нужно регулярно посещать баню — лучше раз в неделю.

А. ПРОШИНА, г. Ульяновск.

Лечебный аромат

Не навредите!

Чтобы в несколько раз усилить целебные свойства бани, советую использовать ароматические масла, ведь горячий воздух и влажность — идеальные условия для их применения.

Не забывайте, что брать в парную можно только натуральные средства. Например, масла ландыша, арбуза, липы, огурца и т. д. бывают только искусственными.

Применять эфирные масла нужно осторожно: сначала добавьте в таз с водой несколько капель и только затем подавайте на камни. Ни в коем случае не брызгайте масло на раскаленную печь — оно легко воспламеняется.

Аромамасла можно добавлять в воду для запаривания веника.

Первую ароматерапию проводите не более 3 минут. Если нет головокружения или неприятных ощущений, тогда процедуру можно продолжить.

Применение

Для дезинфекции воздуха в бане подойдут масла душицы, эвкалипта, мяты, ромашки, кедра.

Чтобы улучшить настроение, повысить иммунитет и взбодриться, используйте масла бергамота, жасмина, герани, грейпфрута и пихты.

Хотите расслабиться и успокоиться — возьмите в баню масла иланг-иланга, мандарина, мелиссы и лимона.

При кашле полезны эфирные масла можжевельника, имбиря, укропа и аниса.

Также эфирные масла применяют в бане **для растираний.** Добавляйте их по 2–4 капли в 1 ст. ложку растительного масла и энергично втирайте в проблемные места.

Для укрепления волос и лечения от перхоти капайте эфирные масла в шампуни и бальзамы.

Кстати, не забывайте, что сандал нельзя применять при заболеваниях почек, иланг-иланг понижает давление, а мята ослабляет сексуальные функции.

Л. ЖЕЛВАКОВА, г. Ростов-на-Дону.

Баня-матушка, исцели!

Лечение болезней у древних славян испокон веку связывалось с баней. В ней рожали детей, изгоняли хворь, восстанавливали силы. Даже знахари-травники обязательно включали баню в число своих предписаний.

Банный климат против микробов

В древнем восточном трактате описывается десять преимуществ, которые дает омовение: «Ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи и внимание красивых женщин».

В больших городах сегодня все чаще наблюдается снижение иммунитета из-за ухудшения качества воды, воздуха и других показателей окружающей среды. А что способно поднять иммунитет? Правильно, баня!

Доказано, что горячий банный климат очень не нравится болезнетворным микробам, зато он повышает выработку в тканях организма интерферона — вещества, которое успешно борется с гриппом.

Прогревание в бане усиливает обмен веществ, успокаивает нервную систему, восстанавливает бодрость, повышает умственные способности.

С потом выводятся из организма соли натрия, хлориды, молочная кислота, мочевина — конечные продукты обмена, вредные для человека, или, как говорят медики, токсичные.

Еще баня снимает отечность и связанные с ней застойные явления в тканях. Она считается прекрасным средством закаливания организма, тренировкой сосудов, а значит, и омоложения кожи.

Поход в баню помогает избавиться от хронической усталости, стресса и «синдрома менеджера» (хронического напряжения), способствует более быстрому заживлению травм и восстановлению здоровья после перенесенных заболеваний.

Чтобы пар пошел на пользу

На Востоке именно утренний пар считается самым целебным. Если в баню идти утром, можно и не завтракать, но нужно взять с собой что-нибудь поесть: чай, сухарики, фрукты.

Баня для организма как спортивная тренировка, поэтому и правила похожи: с плотной едой после банных процедур подождите как минимум час, а то и два.

Войдя первый раз в парную, побудьте внизу, попривыкните, а поднявшись наверх, не стойте — сразу ложитесь на полок. Перепад температур между уровнями ступней и головы достигает более 20°С. Поэтому на голову надо надеть шапочку, а тело лучше обмотать простыней.

Если парильщик все время думает о своих делах, он не сможет как следует отдохнуть и полностью насладиться баней. После того как вы достаточно пропотели, выйдите из парной, ополоснитесь теплой водой и отдохните.

Р. ТЕЛЕЖКИНА, г. Томск.

Глава IV

Движение — жизнь

Чего боятся болезни?

Технический прогресс прочно вошел в нашу жизнь: бытовые приборы, общественный транспорт, лифты, эскалаторы. Больше не нужно бегать за водой, проходить несколько километров, чтобы навестить друзей, нам даже не требуется вставать с дивана, чтобы переключить канал телевизора или сделать звук потише.

Блага цивилизации не только делают жизнь комфортнее, но и оказывают человечеству медвежью услугу. Дело в том, что нашему организму жизненно необходимо много двигаться.

При недостатке физических нагрузок ухудшаются кровообращение, дыхание, пищеварение, мышцы становятся слабыми и вялыми, опускаются внутренние органы, нарушается работа многих систем. Как следствие, возникают самые различные заболевания: варикозное расширение вен, геморрой, проблемы с суставами и позвоночником, сердечно-сосудистые недуги, ожирение и т. д.

Люди, ведущие сидячий образ жизни, быстрее устают, чувствуют слабость, раздражение, страдают от нарушения сна, головных болей, часто жалуются на сердцебиение, одышку при физических нагрузках, плохую работу кишечника, боли в суставах.

Вот почему регулярно выполнять физические упражнения нужно с раннего детства до самой старости, ведь как

сказал знаменитый французский философ Вольтер: «Движение — жизнь». Однако это совсем не означает, что вы должны, как профессиональные спортсмены, испытывать на прочность организм и гнаться за результатами.

Для поддержки здоровья гораздо полезнее и безопаснее заниматься лечебной гимнастикой. Еще древние греки утверждали, что именно занятия гимнастикой помогают человеку стать сильным, красивым и умным.

Существует великое множество разнообразных комплексов упражнений: для новичков и профессионалов, молодежи и пожилых людей. Для лечения различных заболеваний разработаны специальные программы.

Как управлять здоровьем

Физические упражнения приводят к ряду психофизиологических изменений в организме, которые существенно помогают в оздоровлении организма.

Физкультура:

- укрепляет иммунитет;
- снижает артериальное давление;
- улучшает работу сердечно-сосудистой системы;
- укрепляет костные ткани;
- нормализует сон;
- повышает работоспособность;
- улучшает физическую форму и самочувствие.

Записывайте результаты, полученные от занятий физкультурой. Когда оглянетесь назад и увидите, как много вы достигли, это будет хорошим стимулом для движения вперед.

Планируйте свои действия. Составьте план упражнений, которые вы должны сделать в следующие несколько недель, и следуйте ему. Не останавливайтесь на достигнутом. Думайте о том, что лучше чувствуете себя и хорошо выглядите.

Помните: только повседневная активность — это тот путь, который поможет управлять здоровьем.

С чего начать

Чего боятся болезни? Таблеток, уколов и капельниц. Ну а кроме того, нашего боевого настроения. Медики свидетельствуют: если человек настроен бороться с недугом, то он отступит почти наверняка. Главное в этой борьбе — наша активность.

Наиболее полезны нагрузки, при которых происходят ритмические сокращения больших групп мышц. Ходьба, кстати, тоже к ним относится.

Если вам нет 50 лет и вы не страдаете серьезным недугом, то вполне можете начать с дистанции в 3 км. Если же вам больше 50 и за плечами у вас груз болячек, начните с 1,5 км. Почувствовав слабость, потливость, упадок сил, прервите занятия.

Вы привыкли к пешим прогулкам и чувствуете себя бодрее? Чудесно! Тогда можете переходить к чему-то новому: ходьбе по лестнице, медленному бегу, велосипеду. В любое время года полезны занятия в бассейне: плавание улучшает циркуляцию крови, причем не только в области сердечных сосудов.

Главное — регулярность. Если не можете посвящать движению каждый день, то делайте это хотя бы 4–5 раз в неделю. Как минимум по полчаса.

ВАЖНО!

Во время физкультуры ориентируйтесь на пульс. Для подготовленного спортсмена он должен рассчитываться как «220 минус число лет». Для человека, не привыкшего много двигаться, вполне достаточно 2/3 от этой цифры.

Если у вас лишний вес...

Тогда физические нагрузки нужны вам больше, чем кому бы то ни было. Доказано: чтобы не полнеть, нужно двигаться хотя бы 2 часа в день. Причем совсем не обязательно заниматься в тренажерном зале. Например, за 3 часа ходьбы с обычной скоростью теряется 600–800 килокалорий. Столько же мы теряем за 1 час езды на велосипеде. Утренняя гимнастика дает расход 25–40 килокалорий. Не так уж и мало, если заниматься каждый день.

Диабетик должен знать...

Умеренные занятия физкультурой снижают уровень сахара в крови — это доказано. И дело не только в этом, ведь физкультура помогает снизить лишний вес, очистить от атеросклеротических бляшек сосуды, снизить уровень инсулина и улучшить способность тканей усваивать глюкозу. Таким образом, облегчается течение диабета.

Занятия выбирайте по возрасту и состоянию. Если вы пенсионер и раньше спортом не занимались, то начните с пеших прогулок. Пусть в первый день это будет 20 минут, потом — 30. Оптимально нужно двигаться по 2–3 часа в день.

Если вы сторонник более интенсивных занятий, то выбирайте медленный бег, плавание, езду на велосипеде, силовые упражнения по поднятию тяжестей.

ВНИМАНИЕ!

До нагрузки, во время и после нее нужно измерять глюкометром уровень сахара в крови. Делать это необходимо первые дни занятий, а также в дни, когда вы планируете увеличить интенсивность или длительность нагрузки.

Чем полезна скандинавская ходьба

- Поддерживает тонус всего тела. В тренировке задействуются около 90% всех мышц.
- По сравнению с обычной ходьбой скандинавская сжигает до 40% больше калорий.
- Благодаря использованию при ходьбе палок уменьшается давление на колени и позвоночник.
- Ходьба с палками положительно влияет на работу сердца и легких.
- При скандинавской ходьбе пульс увеличивается на 10–15 ударов в минуту.
- Идеально подходит для исправления осанки и решения проблем в области шеи и плеч.
- В ходе занятий улучшаются чувство равновесия и координация.

ФАКТ В ТЕМУ

Скандинавская ходьба — вид физической активности, при котором используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок.

Ошибки новичков

• Не надо сгибать при ходьбе руки в локтях, они должны быть максимально выпрямлены, а плечевой пояс — активно вовлечен в процесс.

• Зачастую люди останавливают руку на уровне бедра, хотя амплитуда должна быть широкой, маятникообразной.

• Также начинающие нередко стремятся ставить палки перед собой, хотя они должны быть продолжением рук и следовать за их взмахами.

• Кроме того, не стоит крепко сжимать рукоять в кулаке — лучше всего зафиксировать ее открытой ладонью, придерживая большим и указательным пальцами.

Секрет долгожителей

Давно известно, что малоподвижный образ жизни ведет к развитию многих недугов. При ходьбе мышцы получают хорошую нагрузку, активизируется работа всех органов и систем, тело разогревается, улучшается кровоток.

• Регулярная ходьба снижает риск возникновения сердечных заболеваний, атеросклероза. Ходьба заставляет сердце биться быстрее, но не дает ему чрезмерных нагрузок.

• При интенсивном движении и правильном дыхании ткани и кровь насыщаются кислородом, сжигается подкожный жир, усиливается обмен веществ, выводятся токсины из организма, человек сбрасывает вес.

• Регулярные прогулки подтягивают фигуру, исправляют осанку, укрепляют мышцы живота, спины.

• В отличие от бега и аэробики ходьба оказывает меньшую нагрузку на суставы и является отличной профилактикой артрита, остеопороза и остеохондроза.

• Ходьба нормализует работу кишечника и улучшает пищеварение, так как во время прогулок происходит массаж внутренних органов.

• Физические нагрузки не дают застаиваться желчи в желчном пузыре и заставляют переваренную пищу активнее продвигаться по кишечнику, что предупреждает запоры.

• При быстрой ходьбе вырабатываются эндорфин и серотонин — гормоны радости. Они снимают стресс и улучшают настроение.

Тянем-потянем

Говорят, какова у человека осанка, таково и здоровье. Позвоночник нужно беречь от искривлений и травм. Если осанка у человека нарушена, его позвонки смещаются, из-за этого возникают грыжи межпозвонковых дисков, вывихи, воспаления. А так как каждый позвонок «отвечает» за свой орган, то начинаются и различные внутренние заболевания.

Растяжение

Ляжте на пол, вытяните руки и ноги до сверхнапряжения и полежите так столько, сколько удастся выдержать. Чем чаще вы будете выполнять упражнение, тем дольше вы сможете «растягиваться».

Лежа в такой позе, вы почувствуете боль в суставах, в которых есть проблемы. Потерпите и позвольте всем органам и костям встать на место.

Расслабление

Расслабление — это сознательное, целенаправленное, волевое воздействие прежде всего на суставы и мышцы. Чем чаще человек расслабляется, тем больше ресурсов сохраняет его организм.

Организм восстанавливает силы во время сна. Поэтому очень важно, прежде чем уснуть, как следует расслабить все тело.

Проснулись – и за гимнастику!

Хочу посоветовать комплекс гимнастики, которую следует выполнять не вставая с постели.

Гимнастика для ног

1. Лежа на спине, ноги вытянуть вместе, не отрывая их от постели, потянуть носки на себя. Количество движений – по желанию.

2. Вращать стопы в одну и другую сторону, пальцами внутрь и наружу.

3. Ноги медленно поднять вертикально вверх и руками поглаживать их по направлению от стопы к паху, то есть сверху вниз. Этот легкий массаж помогает венам справляться с застоем крови в нижних конечностях.

4. Понятыми вверх ногами сделать «ножницы», «велосипед», опустить ноги.

5. Вытянуть сомкнутые ноги и медленно поднять их на высоту 20–30 см. Опустить, не касаясь постели, и снова приподнять.

Легкий массаж

• После гимнастики для ног 20 раз помассируйте живот по часовой стрелке. Погрейте ладонями каждый орган, поговорите с ним ласково, уговаривайте работать хорошо, не болеть.

• Затем легонько, без усилий помассируйте область грудной клетки, так же поуговаривайте сердце. Похвалите его за то, что служит вам верой и правдой – в общем, скажите любые добрые слова, пообещайте беречь его от всех неприятностей.

• Теперь перейдите к голове. Ее массировать надо пятерней обеих рук, растирая от лба до макушки и от затыл-

ка до макушки. Добейтесь, чтобы кожа потеплела. Тихонечко погладьте уши, лоб, глаза.

Такие упражнения хороши тем, что улучшают кроветворение, активизируют кровообращение.

По завершении гимнастики укройтесь одеялом, вытяните ноги и поблаженствуйте в тепле, прислушиваясь к своему организму. Вспомните что-нибудь хорошее из прошлого или предвкушая будущее. Поблагодарите Бога и свой организм, что они дали вам новый день, не лишили памяти и силы.

Дорогие читатели, советую: двигайтесь по мере сил, не сидите часами на лавках, лучше хоть и тихо, но гулять в любую погоду. Разговаривайте при этом с Господом, и он вам поможет, только хорошенько просите.

К. ИВАНОВА, Алтайский край.

Лечение в танце

Танцевальная терапия

Танцы и здоровье — вещи неразрывные. Танцевать полезно в любом возрасте, причем при различных заболеваниях полезны разные танцы.

Австрийский психоаналитик Вильгельм Райх, ученик Зигмунда Фрейда, объяснял суть танцевальной терапии так: у каждого человека есть свой защитный панцирь из скованных мышц и внутренних зажимов, который образуется из-за стрессов, обид, тревожных мыслей и т. д. Танцуя, человек освобождается от этого панциря, и душа его обретает гармонию, а значит, уходят и болезни.

С помощью танцев можно избавиться от стресса. Причем совершенно не обязательно звать для этого гостей или идти в танцевальный клуб. Можно просто, вернувшись с работы, преодолеть усталость, включить свою любимую музыку, встать перед зеркалом, улыбнутся своему

отражению и начать медленно и плавно двигаться. Через несколько минут вы почувствуете, как исчезает груз накопившегося за день негатива. Много танцевать рекомендуется тем людям, кто не уверен в себе, склонен к депрессии или кого преследуют постоянные страхи.

Как правило, люди, ведущие пассивный образ жизни, обнаруживают у себя немало болячек, они чувствуют себя вялыми и апатичными. Таким людям обязательно нужно танцевать, чтобы зарядиться энергией, дать своему организму хорошую встряску и заставить все органы работать активно.

Танцы помогают сбросить лишний вес, привести в порядок фигуру и мышцы, а также научиться владеть своим телом. Подсчитано, что получасовые занятия современными танцами сжигают до 400 ккал; балет, бальные танцы и чечетка — 200 ккал, народные танцы — 225 ккал.

Латиноамериканские танцы

Зажигательные латиноамериканские танцы по нагрузкам приравнивают к бегу трусцой, потому что, позанимавшись ими час, можно скинуть более килограмма веса.

К латиноамериканским танцам относятся очень популярные сейчас сальса, румба, ча-ча-ча. Подобно танцу живота, латина (так еще называют это направление) придаст вам уверенность в себе, а также поможет обрести правильную осанку и красивую походку. При регулярных занятиях вы сможете укрепить различные группы мышц, начиная с мышц спины и заканчивая прессом и мышцами рук.

Танго

Если вы хотите укрепить сердце и сосуды, займитесь танго. По словам врачей, этот эмоциональный и страстный танец даже полезнее, чем игра в бадминтон.

Танго избавит вас от неправильной осанки, лишних килограммов, частых головных болей, усталости и постоянной

хандры, к тому же это прекрасная профилактика остеопороза, так как благодаря определенным движениям в организме происходит накопление кальция. При постоянных занятиях этим танцем ваши движения станут более пластичными, элегантными, плавными.

Танец живота

Танец живота укрепляет мышцы бедер, ягодиц, рук, мягко воздействует на позвоночник, ставя на место сместившиеся позвонки и межпозвонковые диски. Усиленная работа бедрами не только тренирует плоскую мускулатуру живота, но и массирует внутренние органы.

Танец живота развивает у женщин пластику движений и грацию, повышает сексуальную привлекательность, помогает внутренне раскрепоститься и убрать лишние сантиметры на талии. Этот танец врачи рекомендуют женщинам, имеющим проблемы с деторождением.

Ирландские танцы

Веселые ирландские танцы благодаря множеству энергичных движений, прыжков развивают у любителей этого направления отличную координацию, равновесие, чувство ритма, ловкость, повышают выносливость, подтягивают бедра и ягодицы, а также укрепляют икроножные мышцы. Ирландские танцы особо рекомендуют офисным работникам, тем, кто сидит по 8–10 часов за компьютером.

Аэробика с элементами танца

Если вы любите не только танцы, но и спорт, то займитесь аэробикой с элементами танца. Во время таких занятий полезный эффект удваивается: со значительной нагрузкой работают почти все группы мышц, особенно нижней части тела, улучшается координация движений и сжигается лишний жир, появляется гибкость.

Л. ТЯГАЕВА, г. Калуга.

По тибетской системе

С помощью упражнений из тибетской гимнастики можно избавиться от многих недугов.

Исходное положение — лежа

✓Сразу после пробуждения, лежа на спине, усиленно массируйте уши прижатыми ладонями сверху вниз 42 раза и снизу вверх столько же раз.

При этом большие пальцы массируют голову за ушами и шею, нормализуя артериальное давление. Указательные пальцы массируют уши, остальные пальцы — виски.

Это упражнение лечит атеросклероз, также разглаживаются морщины и укрепляются десны.

✓Лежа, большими согнутыми пальцами (тыльной стороной) слегка массируйте глазные яблоки.

Упражнение предупреждает развитие катаракты и глаукомы.

✓Лежа на спине, ладони положите на лоб, а головой сделайте наклоны вправо и влево 42 раза.

Упражнение лечит шейный остеохондроз.

✓Лежа, вдыхая носом, сильно надуйте живот, затем медленно (вдвое дольше вдоха) выпустите воздух через рот (губы сложите трубочкой), при этом издавая звуки «фу-фу-фу». Таких вдохов-выдохов сделайте 42.

Это упражнение восстанавливает работу главной дыхательной брюшной мышцы, что, в свою очередь, лечит астму, бронхит, стенокардию, улучшает работу внутренних органов.

✓Лежа на спине, руками и ногами имитируйте велосипед (42 круга вперед и 42 — назад).

Упражнение исправляет дефекты рук, ног, талии.

✓Лежа на спине, колени согните, ладони сожмите перед грудью. Скручивайте позвоночник: колени до отказа отведите вправо, а руки в это время до отказа влево. Затем руки — вправо, а колени — влево. Повторите 22 раза.

✓Лежа, правую ногу поднимите под прямым углом, подержите 12 секунд, потом потрясите ступней 42 раза и медленно опустите. Затем то же упражнение проделайте с левой ногой. После чего обе ноги и обе руки поднимите вверх, подержите 12 секунд, потрясите кистями рук и стопами ног 42 раза. Медленно опустите.

Это упражнение укрепляет брюшной пресс, улучшает состояние больного при варикозном расширении вен, облитерирующем эндартериите, тромбофлебите.

✓Лежа на спине, ладонями массируйте живот, сделав 42 круга по часовой стрелке и 42 против часовой стрелки.

Упражнение помогает при нарушениях стула.

✓Лежа на спине, кончиками указательных пальцев в быстром темпе с помощью вибраций массируйте козелки ушей 42 раза.

Это упражнение нормализует артериальное давление и предупреждает ухудшение слуха.

Исходное положение — сидя

✓Сидя, кончиками пальцев усиленно массируйте волосяной покров головы — от ушей к макушке и ото лба и затылка к макушке (42 раза).

Упражнение помогает при головной боли, атеросклерозе, устраняет перхоть, укрепляет волосы.

✓Сидя, ладонями прижмите уши и кончиками пальцев 42 раза ударьте по затылку.

Упражнение лечит глухоту, снижает артериальное давление.

Исходное положение — стоя

✔Стоя, ноги поставьте на ширине плеч, руки разведите в стороны. Сделайте 22 наклона вправо-влево. Так мы раскачиваем позвоночник, разминая межпозвонковые диски.

✔Стоя, держась за спинку кровати или стула, присядьте. Поднимаясь, пружиня, на руках, прогните спину, голову поднимите как можно выше. Таких приседаний и подъемов сделайте в первую неделю 3 раза, через неделю — 5 раз, еще через неделю — 7 и еще спустя неделю — 9 раз. И так доведите количество повторений до 22.

Это упражнение называется «кошечка» и является самым сильным профилактическим средством против остеохондроза.

✔Ежедневно массируйте точки, которые находятся на три пальца ниже коленных чашечек, не менее 5 минут.

Г. РУДЕНКО, г. Невинномысск Ставропольского края.

Потомственная ведунья

Решение личных проблем по фотографии и без.
Приворот. Отворот.
Снятие порчи. Защита.
Стаж более 30 лет.

Реклама.

Сначала - результат.
(конверт с обратным адресом)

603139, Н.Новгород,
а/я 41, Зинаиде Кондратьевне.

Глава V

Что надо знать о массаже

Оздоровительные растирания

Массаж возник наряду с другими видами народной медицины в незапамятные времена. Он применялся как для оздоровления всего организма, так и при лечении отдельных органов. Данный метод развивался параллельно во многих странах на разных континентах. Видимо, благодаря этому в наше время существует огромное количество всевозможных техник и приемов.

В VI веке до нашей эры в Древнем Китае появились школы для врачей, где одним из предметов был массаж.

О пользе массажа писали в своих трудах известные врачи древности Гиппократ и Авиценна.

В XVIII веке шведские и германские медики дали начало научным исследованиям массажа, которые продолжаются по сей день.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

В древних папирусах говорится, что еще 6 тысяч лет назад египтяне и ассирийцы применяли массаж в лечебных и оздоровительных целях.

КСТАТИ

Сегодня слово «массаж» (пришедшее к нам от французского «masser» — «растирать») означает способ лечения при помощи систематических приемов: поглаживания, растирания, разминания, поколачивания, вибрации или сотрясения.

В России массаж издавна применялся во время банных процедур в виде простого растирания.

Массаж — это лучшее средство от любых застойных явлений. Он помогает восстановить циркуляцию крови и лимфы, избавиться от отеков и лишнего веса, улучшить обмен веществ и вывести токсины, замедлить старение организма.

После правильно проведенной процедуры нормализуется артериальное давление, укрепляются мышцы, суставы и связки становятся крепче и гибче.

Массаж — отличная подготовка мускулатуры к работе или, наоборот, хорошее расслабление после больших нагрузок.

Массаж регулирует обмен веществ: кровь активнее приливает к органам, питая клетки и выводя из них шлаки.

Во время массажа отшелушиваются отмершие клетки кожи, очищаются поры, улучшается кровоснабжение. Кожа, которую периодически массируют, дольше остается молодой, упругой и эластичной.

Расслабляем, разминаем, растираем...

Лечебный массаж может проводиться как для оздоровления всего организма, так и при исцелении отдельного органа. Лечебный массаж применяется

при заболеваниях сердечно-сосудистой и нервной систем, опорно-двигательного аппарата, дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта, урологических и гинекологических заболеваниях, нарушениях обмена веществ, головных болях, болезнях суставов и т. д.

- **Гигиенический массаж** проводится для снятия мышечного и эмоционального напряжения, расслабления и успокоения. Также он применяется для поднятия тонуса слабых мышц.

- **Косметический массаж** направлен на омоложение, очищение, повышение эластичности и упругости кожи лица, шеи, рук, укрепления волос, лечения различных косметических недостатков (например, целлюлита).

- **Спортивный массаж** применяется для улучшения спортивной формы, снятия утомления, повышения физической работоспособности, профилактики травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

- **Аппаратный массаж** проводят с помощью вибрационных, вакуумных, ультразвуковых, ионизирующих приборов и различных аппликаторов.

- **Точечный массаж,** или **акупрессура,** — методика лечения заболеваний, когда массажист надавливает на определенные точки на теле больного.
  Этот вид массажа появился в Древнем Китае больше 3 тысяч лет назад. Как утверждают специалисты по акупрессуре, на теле человека расположены особые точки, отвечающие за различные органы. И если массировать эти участки тела, то можно поправить здоровье.

- **Криомассаж** — массаж холодом — помогает при травмах, ушибах, воспалениях, хронических болях. Кусочки льда укладывают в полиэтиленовый мешочек и растирают им больное место.

- **Банный массаж** знают все. Хлестание веником — настоящее искусство, которому профессиональные банщики учатся не один год. При этом происходит глубокое прогревание.

- **Баночный массаж** знаком многим с детства. Его изобрели в Китае 2 тысячи лет назад. Древние целители использовали деревянные банки. Удалив из них воздух и приставив к спине больного, китайские врачи водили ими по коже.
  Баночный массаж улучшает кровообращение в тканях, полезен при заболеваниях легких (помогает отхождению мокроты), травмах поясницы, радикулите и остеохондрозе.

- **Массаж горячими камнями,** или **стоун-терапия,** также был изобретен в Китае. Во время процедуры клиенту кладут на спину (на определенные точки) горячие камни.
  В результате нормализуется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, регулируется артериальное давление, стимулируется центральная нервная система, снимается мышечная усталость и напряжение.

- **Аромамассаж** проводится как обычный косметический массаж, но с применением ароматических эфирных масел. Они помогают коже и мышцам быстрее разогреться, а аромат расслабляет и успокаивает.
  Аромамассаж способствует выводу шлаков из организма и избавляет от целлюлита.

Точки здоровья на ступнях ног

На ступнях находится 72 тысячи нервных окончаний. Надавливая на соответствующие точки, специалисты могут стимулировать работу многих внутренних органов и лечить некоторые заболевания.

• Растирайте стопу 1–2 минуты — это усилит кровообращение.

• Положив руку на пятку, другой сгибайте и разгибайте ступню.

• Делайте круговые движения пальцами рук по всей стопе.

• Разомните каждый палец.

• Интенсивно массируйте все участки стопы.

• Осторожно потяните рукой носок вниз, растягивая мелкие связки.

• Заканчивайте массаж мягкими поглаживаниями.

Массировать уши полезно

Существует рефлекторная связь многих наших органов и систем с областью ушной раковины.

• Поместите обе руки за уши, загните уши и с силой прижмите их к голове.

• Захватите мочку уха указательным и большим пальцами и оттягивайте ее вниз.

• Положите ладони на уши и делайте легкие поглаживающие и растирающие движения.

• Указательным пальцем с силой массируйте ухо по всей длине противозавитка.

• Массируйте кончиком указательного пальца слуховое отверстие и козелок поглаживающими и растирающими движениями.

Противопоказания

Массаж нельзя делать при незаживших ранах, инфекционных и других кожных заболеваниях. Также процедуры противопоказаны при лихорадке и высокой температуре, кровотечениях и склонности к тромбообразованию, болезнях крови, гнойных и других острых воспалительных поражениях кожи, подкожной клетчатки, лимфатических узлов, мышц, костей, острых артритах, туберкулезе костей и суставов, диатезе, остром нефрите, гепатите, активной форме туберкулеза, больших грыжах.

Спокойного сна

Чтобы быстрее уснуть, полезно делать самомассаж рук, предплечий, носа, затылка, спины и ягодиц.

• Сомкните все пальцы обеих рук на 10–15 минут, сдавливая их как можно крепче.

• Возьмите расческу и прогладьте зубцами всю поверхность пальцев, кистей, предплечий, плеч.

• Большим и указательным пальцами надавливайте на переносицу в течение 10 минут.

• Всю поверхность предплечий поглаживайте массажной щеткой для волос.

• Затылок лучше всего массировать с помощью палки или скалки для теста. Для этого нужно приложить ее к затылку и катать ладонями вверх-вниз в течение 2 минут.

• Спину массируют так: надавливая кончиками больших пальцев справа и слева от позвоночника, идите вверх до угла лопаток. Затем надо закинуть руки за плечи и продолжать массаж вверх до шеи. Повторяйте не менее 3 раз.

• Ягодицы массируйте легкими пошлепывающими движениями, повторяя 15–20 раз.

• Сильно разотрите голени, согревая их.

• На стопе надо растирать зону солнечного сплетения. Она находится в самом центре подошвы.

• Полезно также полежать перед сном на специальных игольчатых поясах.

Как восстановить здоровье

Всем известно, насколько благотворно влияет массаж на организм человека. Например, массируя пальцы рук, можно рефлекторно воздействовать на внутренние органы и укреплять иммунную систему.

Принцип массажа

• Пальцы массируют всегда в направлении от ногтя к основанию пальца.

• Массаж выполняют медленно, тщательно разминая пальцы.

• Можно использовать спиралеобразные, круговые движения, а также нажимать на ногтевую пластину.

• Хорошо еще, массируя каждый (или нужный вам) палец, представлять себе, как негативные эмоции уходят прочь, а неприятные физические симптомы исчезают.

Большой палец

Большой палец связан с беспокойством, депрессией, тревожностью, которые, по представлению древней медицины, обитают в селезенке и поджелудочной железе. Поэтому массаж большого пальца позволяет расслабляться, снять головную боль и боль в животе, убрать волнения и беспокойство, избавиться от кожных заболеваний и нервозности.

Указательный палец

Указательный палец связан со страхами, умственным смятением, подавленностью, озабоченностью. Поскольку эти эмоции скапливаются в легких, то, массируя большие пальцы, мы оздоравливаем их.

ВНИМАНИЕ!

Если при массаже возникает боль какого-либо участка пальца, то это говорит о неполадках в соответствующем органе. Значит, этому пальцу следует уделить особое внимание и массировать его ежедневно до исчезновения болевых симптомов.

Согласно восточной медицине, массаж указательных пальцев очень полезен и для печени, что позволяет быстро отрегулировать ее работу.

Можно также делать специальное упражнение: указательные пальцы сцепить перед грудью и растягивать руки в противоположных направлениях, при этом делая вдох через нос. При ослаблении напряжения рук спокойно сделать выдох.

Средний палец

Средний палец связан с гневом, раздражительностью, нерешительностью. Его массируют, чтобы улучшить зрение, избавиться от усталости и проблем с кровообращением. Энергично надавливая несколько минут на область под ногтем, можно нормализовать кровяное давление.

Для того чтобы снять онемение пальцев рук, тщательно промассируйте кончики средних пальцев рук (3 минуты), а затем кончики указательных пальцев. Такой массаж улучшает кровообращение и может даже снять головную боль.

Безымянный палец

Безымянный палец связан с чувствами печали, горя, злости, страха быть отвергнутым. Его массируют ради избавления от негативных эмоций, а также чтобы улучшить пищеварение, дыхание, состояние кожных покровов. Массаж ногтевой пластиной помогает от боли в горле.

Мизинец

Мизинец связан с тревогами, переутомлением, нервозностью. Его массируют при заболеваниях сердца, почек, при болезнях костей и нервных заболеваниях. К тому же, массируя его, можно быстро избавиться от чувства страха.

Тщательный массаж мизинцев полезно проводить каждый день. Это укрепляет тонус сосудов, успокаивает работу сердца, активизирует эндокринную систему. В результате человек начинает реагировать на стрессы более спокойно и сдержанно.

Массаж мизинцев избавляет от запоров, снимает усталость, улучшает кровообращение в ногах. Очень полезно массировать и суставы пальцев, что помогает при артрите и артрозе.

О. НАУМОВА, г. Нижний Новгород.

Для тела — яблочный уксус

• Давно заметил, что массаж с яблочным уксусом оказывает тонизирующее действие на мышцы, успокаивает, снимает усталость, помогает при многих болезнях.

Делаю я массаж 2 раза в неделю. Сначала принимаю теплую ванну, затем прохладный душ, а через 1–2 минуты вновь переключаю воду на умеренно горячую.

После водных процедур в заранее приготовленный раствор домашнего яблочного уксуса (3–4 ст. ложки уксуса на 1 л воды) окунаю банную губку и протираю ей все тело, слегка массируя грудную клетку, ноги, руки, бедра. Сразу не вытираюсь, даю впитаться лечебной влаге, оставшуюся воду промокаю махровым полотенцем.

• Чтобы шея не выдавала возраст, нужно заботиться о ней регулярно. Ежедневно вечером мою шею теплой водой с яблочным уксусом, массирую мягкой губкой круговыми движениями. После массажа ополаскиваюсь прохладной водой. Утром процедуру повторяю.

• А вот совет для тех, кто любит полежать в теплой ванне. Поверьте, делать это приятно и полезно, если добавить в воду приготовленный в домашних условиях яблочный уксус.

Вода должна быть теплой, но не горячей, продолжительность процедуры — 15–20 минут. Уксус благотворно влияет на кожу, делая ее более упругой, усиливает регенерацию, устраняет запах пота, убивает болезнетворные микробы, успокаивает нервы.

В. КАРЕТНИКОВ, г. Оренбург.

Совет мануального терапевта

Я — женщина в возрасте. По образованию бухгалтер, и как результат сидячего образа жизни — проблемы с позвоночником. В санатории мануальный терапевт сказал, что у меня «горб бухгалтера», подлечил и дал совет.

Это врач давно стал задумываться о том, как помочь многим страдальцам. Однажды смотрел телевизор, увидел рекламу: «Не дай себе засохнуть». Тут его и осенило. «Вот оно!» — закричал он, а вернее, вот она: пустая пластмассовая бутылка».

Итак, совет мануального терапевта был таков: купить напиток в 2-литровой бутылке, содержимое употребить по своему усмотрению. Затем взять пустую тару с закрытой крышкой за горлышко и начать обхлопывать свою спину, делать, так сказать, массаж.

Лучшей профилактики и не найти. Каждодневное 10–15 минутное «истязание» избавляет от застойных явлений и противного нытья в шее и пояснице. Я пользуюсь этим советом полгода. Поверьте, это работает!

Однако совет не подходит тем, у кого есть искривления и смещения позвонков.

Г. ХВАТОВА г. Дубна Московской области.

Глава VI

Фитотерапия в помощь

Лечение проводится курсами

Фитотерапия — это целая наука о преодолении болезней с помощью лекарственных растений. Подходить к лечению травами следует осторожно и ответственно. Только соблюдая правила приема этих лекарств, можно быть уверенным, что они проявят свои полезные свойства.

Любой вид лечения — фитотерапия не исключение — проводится определенным курсом. Наш организм имеет свойство быстро привыкать к различным внешним и внутренним воздействиям. Чтобы этого не произошло и растение продолжало держать в узде хронические болячки, прием его следует время от времени прекращать, давая организму возможность отдохнуть. При острых же заболеваниях лечиться травой необходимо до полного исчезновения симптомов.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Для приготовления водных вытяжек используют предварительно прогретую глиняную, фарфоровую, керамическую стеклянную или в крайнем случае эмалированную посуду. Во время приготовления вытяжки из сырья с легколетучими эфирными маслами обязательно закрывают посуду плотной крышкой.

Как готовить снадобья

О заготовке

• Заготавливают травы только в сухую погоду, лучше в утренние часы после высыхания росы.

• Надземную часть растений не промывают, а корни и корневища перед сушкой быстро ополаскивают под струей воды.

• Сушат траву в хорошо проветриваемом помещении при невысокой температуре, чтобы она не заплесневела и не подгнила. Но нельзя сушить лекарственные растения под прямыми солнечными лучами.

• Из свежих, а чаще высушенных растений готовят настои, напары и отвары, которые и представляют собой водные вытяжки лекарственного сырья.

Как разводить водой

• Полученную водную вытяжку растения разводят кипяченой водой до нужного объема.

Если водная вытяжка предназначена для внутреннего употребления, то наиболее рациональным является соотношение 1:50, то есть 5 г сырья настоять в 250 мл воды или развести концентрированный раствор до этого соотношения.

Если вытяжка предназначена для наружного применения (примочки, ванны, полоскания), она должна быть более концентрированной (1:20, 1:10 и даже 1:5).

Приготовление

• Настаивают травы не более 2–3 часов, иначе начинается процесс медленного гниения и разложения биоактивных микроэлементов в полученной водной вытяжке.

• Отвары и настои готовят на 1–2 дня употребления, но предпочтительным является свежий настой.

ОСТОРОЖНО!

В современной медицине большое количество препаратов вырабатывается из лекарственных трав, и с каждым годом число средств на растительной основе только увеличивается. Это не удивительно, ведь природные вещества мягко воздействуют на организм, хорошо усваиваются и практически не вызывают побочных эффектов.

Однако при неправильном применении, передозировке даже, казалось бы, безобидные травы могут спровоцировать серьезные осложнения.

Если отвар или настой нужно пить теплым, то его не подогревают, а разбавляют горячей водой.

• Воду для настоя берут при «белом» кипении. Различают три стадии кипения: начальная — образуются первые пузырьки, «белое» кипение — появляется большое количество пузырьков, третье кипение — вода бурлит вовсю.

• Для приготовления холодного настоя измельченное растение заливают водой комнатной температуры (10 г сырья на 200 мл воды) и настаивают в закрытом сосуде 3–4 часа, затем процеживают через марлю.

Внимание на противопоказания!

Если вы решили применять лекарственные сборы самостоятельно, то придерживайтесь основных рекомендаций, которые помогут не совершать ошибок.

• Внимательно изучайте противопоказания в отношении всех компонентов, входящих в сбор, и соотносите их с поставленным диагнозом, а также перенесенными заболеваниями.

• Не затягивайте курс фитотерапии: если после 3 недель приема ожидаемого эффекта не последовало, прекратите лечение травами и обратитесь к врачу.

Правила фитотерапии

Чтобы избежать опасных последствий, при приготовлении и использовании растительных средств в домашних условиях нужно соблюдать определенные правила.

✓ Составляя сборы, в качестве меры используйте одну и ту же чайную или столовую ложку, а еще лучше — миниве́сы, предназначенные для кулинарных целей.

✓ Готовьте препараты, четко следуя рецепту, а не на глáзок.

✓ Никогда не принимайте больше средства, чем положено.

✓ Лечитесь рекомендованными курсами, не от случáя к случаю. Для достижения видимых результатов иногда нужно провести не один курс фитотерапии.

Эффективность применения растительных средств зависит от многих причин: возраста больного, сопутствующих заболеваний, используемых синтетических препаратов и, самое главное, от веры в действенность траволечения.

✓ Для равномерного и медленного нагревания целебного состава желательно пользоваться водяной баней.

✓ Помните, что настои и отвары быстро портятся, особенно в летнее время, поэтому лучше всего их готовить ежедневно в небольших количествах.

✓ Хранить средства на водной основе нужно в темном прохладном месте или холодильнике, но не более 2 суток.

✓Спиртовые настойки можно держать в плотно закупоренных бутылках в течение нескольких лет. Употребляют настойки, как правило, небольшими дозами — от 10 до 40 капель на прием.

✓Лечиться настойками рекомендуют в холодное время года, так как они вызывают прилив крови к голове и сердцу, особенно в жару.

✓Детям настойки противопоказаны.

✓Мази лучше делать на сале или масле, чем на вазелине, поскольку они легче проникают в кожу и оказывают более глубокое действие. Хранить мази нужно в холодильнике.

✓Никогда не используйте сырье, пролежавшее много лет, ведь у трав, как и у лекарств, есть срок годности.

✓Собирайте целебные растения только в экологически чистых местах, подальше от промышленных зон, автомобильных дорог, желательно в том регионе, где вы живете.

Чтобы избежать аллергии

Прежде чем принимать средство, обязательно проверьте его на переносимость. Приготовьте немного настоя или отвара из одного растения (каждый компонент сбора нужно проверять по отдельности), смажьте им место локтевого сгиба. Если в течение 30 минут аллергической реакции нет, выпейте треть рекомендованной дозы и подождите 2 часа.

При хорошей переносимости растения примите еще раз такое же количество настоя или отвара. Окончательный результат будет ясен только к концу вторых суток.

Если какое-либо растение даст отрицательную реакцию, обязательно исключите его из лекарственного сбора.

Хвойный сок

Хвоя не только содержит массу витаминов, каротин, эфирные масла и смолы, но и выводит радионуклиды, тяжелые металлы и другие вредные химические элементы из организма человека.

Очень полезен сок из хвои. С его помощью можно укрепить иммунитет, восполнить нехватку витаминов, бороться с бронхитом, бронхиальной астмой, гриппом, ангиной, радикулитом, невралгией, ревматизмом, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, воспалением желчного пузыря, нарушением обмена веществ.

Для приготовления сока хвойные ветки нужно хорошо промыть в холодной воде и просушить. Затем хвою уложить в стеклянную банку, чередуя ее с сахаром слой за слоем, и так до самого верха. Последний слой должен быть из сахара. На 3-литровую банку расходуется 900 г сахара.

Банку нужно оставить на ночь, а утром перемешать содержимое деревянной ложкой, закрыть горлышко банки чистой тканью, поставить в солнечное место и настаивать 10 дней. При этом хвоя постепенно станет подниматься вверх, а сок окажется внизу.

На 11-й день сок надо слить в бутылки, плотно закрыть пробками и хранить при комнатной температуре.

Принимать по утрам натощак по 2 ст. ложки, детям — по 1 ст. ложке.

Г. РУДЕНКО, г. Невинномысск Ставропольского края.

Сибирский бальзам

Секрет моего сибирского бальзама: соединить 1 стакан толченых ядер кедровых орехов, 1 стакан шиповника (измельчить), 1 стакан боярышника кроваво-красного (сухое сырье прокрутить через мясорубку), 10 ст. ложек душицы

сибирской, 1 стакан корней сабельника залить 1 л хорошей водки или 50-градусного спирта.

Настаивать в темном месте 20 дней, помешивая один раз в день. Затем процедить и отфильтровать.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день, или по 25 мл 2 раза в день, или по 30–40 капель в рюмке воды 3 раза в день для поднятия иммунитета.

Л. ФЕДОРОВА, г. Северск Томской области.

Как поддержать иммунитет

Данный сбор помогает наладить работу иммунной системы.

Смешайте в равных частях кору крушины ломкой, траву хвоща полевого, траву золототысячника кентаврского, цветки арники горной и слоевище цетрарии исландской.

Залейте 1 ст. ложку смеси 200 мл кипятка, поставьте на водяную баню на 15 минут. Затем дайте настояться в течение 30 минут, процедите и пейте по трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

***

Для укрепления иммунитета 1 ст. ложку измельченных корней кровохлебки залейте стаканом кипятка и варите 30 минут, остудите, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 4–5 раз в день перед едой.

***

Для поднятия иммунитета приготовьте следующую настойку с боярышником.

7 ст. ложек боярышника смешайте с таким же количеством измельченного шиповника, добавьте 1 тонкий стакан черного изюма с косточками. Смесь залейте 1 л кипятка и настаивайте сутки.

Готовый бальзам принимайте 3 раза в день по 1 ст. ложке.

Л. МАРКОВА, рудник Абагайтуй Забайкальского края.

Повышаем иммунитет

Не позволяйте своей иммунной системе ослабнуть до такой степени, когда она уже не сможет справиться с вирусом. Ешьте побольше сырых овощей, по мере возможности занимайтесь физической зарядкой, постарайтесь меньше употреблять кофеина и сахара, чаще гуляйте на свежем воздухе.

Пейте иммунотонизирующие отвары.

Горсть хвои (40–50 г) залейте 2 л воды в эмалированной посуде, добавьте 1 ст. ложку измельченной луковой шелухи и 1 ч. ложку мелко нарезанного солодового корня.

Кипятите на слабом огне 20 минут. Затем добавьте 2 ст. ложки размятых плодов шиповника и кипятите еще полминуты.

Отвар укутайте (или налейте в термос) на 10–12 часов. После процедите, доведите до кипения, охладите и храните в холодильнике.

Выпивайте по 1–2 л в течение суток.

Е. ЕСМУРЗАЕВА, Ленинградская область.

Девясил на страже здоровья

• Отвар из девясила — популярное общеукрепляющее и профилактическое средство.

Для его приготовления 50 г измельченных сухих корней растения нужно залить 1 л воды, довести до кипения и подержать на небольшом огне 10 минут. Затем отвар процедить и, пока он еще горячий, добавить в него 150 г сахара. Как отвар остынет, влить еще полстакана яблочного сока.

Принимать средство следует по 3 ст. ложки 3 раза в день до еды. Курс — 1 месяц.

• Другой вариант использования девясила — настойка на вине. Свежие корни растения мелко нашинкуйте, 2 ст. ложки с горкой залейте 0,5 л белого виноградного вина.

Поставьте смесь на плиту, дождитесь закипания и подержите на небольшом огне в течение 10 минут, следя за тем, чтобы жидкость не кипела. Как остынет, процедите.

Принимать такой отвар нужно по 50 мл 2–3 раза в день.

Отвар поможет укрепить иммунную систему, улучшить сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям. Желательно проводить профилактическое лечение до начала сезонной эпидемии гриппа и простудных недугов.

• Укрепит иммунитет и спиртовая настойка. 100 г сухих корней девясила, предварительно измельченных, залить 0,5 л 70-градусного спирта. Для водочной настойки понадобится 1 объем корней на 2 объема водки.

Настаивать такую смесь следует в течение 2 недель. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

И. БАРКОВА, г. Волгоград.

Укрепляем организм

Для повышения иммунитета 1 ч. ложку измельченного корня окопника залейте стаканом воды, доведите до кипения, укутайте посуду чем-нибудь теплым и настаивайте 6 часов. Затем процедите и принимайте по 2 дес. ложки 3 раза в день.

Храните средство в холодильнике. Курс лечения — месяц.

Т. КУДРЯВЦЕВА, п. Оленино Тверской области.

***

Повысить иммунитет и улучшить процесс кроветворения поможет такой отвар. Измельченный корень полыни горькой и корень дикорастущего ириса (это желтые цветы, которые растут около болот) смешайте в равных количествах.

1 ст. ложку смеси залейте стаканом холодной воды и доведите до кипения. Затем подержите еще на слабом огне 3 минуты и настаивайте в течение часа, процедите. Выпивайте по трети стакана 3 раза в день после еды.

Г. ЮРКОВА, Самарская область.

***

Для укрепления организма и повышения иммунитета возьмите по 1 ст. ложке цветков одуванчика и цветков терна. Залейте все стаканом кипятка и настаивайте 2 часа, затем процедите. Пейте перед сном по стакану.

Т. КАМЫШАН, г. Донецк Ростовской области.

Гречневая крупа + шиповник

Укрепить иммунитет поможет домашнее лекарство. У данного рецепта есть множество различных вариантов, я предлагаю самый распространенный.

Измельчите в кофемолке гречневую крупу и шиповник (шиповник лучше сначала пропустить через мясорубку). К 3 ст. ложкам молотой гречки добавьте 1 ч. ложку шиповника и не более 3–5 ст. ложек кипяченой воды.

Настой готовьте вечером или утром примерно за час до еды.

В смесь добавляйте по 1,5 ч. ложки оливкового масла и употребляйте перед завтраком. Лекарство принимают не менее 1,5–2 месяцев.

Н. ГЕЦАРОВА, д. Березовка, Беларусь.

Глава VII

Ребенок и его здоровье

Об иммунной системе

Лето — начало осени — самое время поднять защитные силы организма ребенка для нового учебного года.

Иммунитет состоит из иммунных клеток, находящихся в костном мозге, вилочковой железе, селезенке, лимфатических узлах. Он отвечает за защиту организма от болезней.

Состояние иммунной системы ребенка зависит от многих факторов: качества питания, условий жизни, распорядка дня, состояния внутренних органов, распространенности инфекций в коллективе, эмоциональной обстановки в семье.

Иммунная система ребенка формируется до 7 лет. В процессе активного познания мира малыш встречается с различными микробами, которые учат его организм противостоять внешним раздражителям и подготавливают к взрослой жизни.

Большое значение в обучении иммунных клеток играет вилочковая железа (тимус), расположенная на шее под подбородком. Увеличение тимуса обычно наблюдается у детей до 3 лет, часто подхватывающих простудные заболевания.

На что обратить внимание

Если в течение года ребенок болел более 4–6 раз, необходимо комплексно обследовать его у педиатра, гастроэнтеролога, иммунолога, инфекциониста, ЛОРа, стоматолога.

Сделайте общий анализ крови и мочи, биохимический анализ крови, сдайте кал на дисбактериоз и яйца глистов, сделайте УЗИ органов брюшной полости.

Особое внимание уделите хроническим заболеваниям. В зависимости от клинической картины простуд врач может посоветовать сдать также мазок из зева при частых ангинах, мазок из носа при синуситах и гайморитах, исследовать кровь на хламидии и микоплазмы при затяжном кашле. Даже кариозные зубы могут ослабить иммунитет и провоцировать регулярные ОРЗ.

Расширяем рацион

ВНИМАНИЕ!

Слабость, сонливость, быстрая утомляемость, плаксивость, болезненность — это первые сигналы начинающегося гиповитаминоза. Но, кроме общих проявлений, есть еще и частные, когда дефицит определенного витамина сказывается на работе отдельных органов и систем организма.

Когда зима на исходе, дети особенно остро ощущают недостаток солнечного света, свежих овощей и фруктов. Как помочь им восполнить этот пробел?

При недостатке в пище витамина А ухудшается зрение, появляется ломкость волос, сухость кожи, плохо растут зубы.

Если вы заметили у ребенка один из этих признаков, почаще предлагайте ему печенку, яйца, молоко, салат, горох, капусту, зеленый лук, морковь, помидоры, отвары шиповника и красной рябины.

Когда организм недополучает витамин С, начинают кровоточить десны, снижается гемоглобин крови, может возникнуть повышенная чувствительность к холоду.

Витамина С много в свежих овощах, зелени, цитрусовых, шиповнике, замороженных ягодах (особенно черной и красной смородине).

При дефиците фолиевой кислоты снижается аппетит, появляются язвочки и воспаления на коже. В этом случае на столе должны всегда быть зелень, свекла, яйца, сыр, печень, орехи и злаки.

Раздражительность, нервозность, страхи и тики появляются у детей, когда в их организме **не хватает витамина B_{12}.** Также характерным признаком недостатка этого витамина являются белые пятна на коже.

Чтобы устранить этот недуг, потчуйте свое чадо различными видами мяса, печенкой, рыбкой, сыром.

Никотиновая кислота необходима для сосудов и головного мозга, поэтому рассеянность, невнимательность, плохая память свидетельствуют о недостатке этого витамина.

В этом случае добавьте в рацион малыша орехи, яйца, курицу, фасоль, горох, хлеб грубого помола.

Дефицит витамина B_1 проявляется повышенной возбудимостью, нарушением работы сердца, слабостью. А судороги, дерматит, анемия — результат недостатка в пище витамина B_6.

Чтобы поднять в этом плане иммунитет ребенка, варите ему почаще мясо, печень, рис, гречку.

Трещины в уголках рта, шелушение кожи — признаки **недостатка витамина B_2 (рибофлавина)**. Его источники — яйца, печень, почки, творог, грибы, кефир, листовые овощи.

Недостаток витамина D возникает при коротком солнечном дне. Этот витамин, в отличие от других, не поступает к нам с пищей, а вырабатывается организмом. У взрослых дефицит витамина D проявляется подавленностью настроения, а у маленьких детей развивается серьезное заболевание — рахит (нарушение строение скелета).

Восполнить недостаток этого витамина очень просто: нужно гулять на улице каждый день даже зимой, особенно в солнечную погоду.

Идем в аптеку

Медики считают, что зимой и весной дети должны принимать поливитамины. Выбор препарата нужно согласовать с лечащим врачом, потому как даже детские витамины сейчас нередко вызывают аллергическую реакцию.

Лучше всего выбирать препараты, содержащие не только витамины, но и микроэлементы (цинк, йод, селен, магний). Если в состав входит железо, то стул ребенка может окраситься в черный цвет.

Если по каким-то причинам ребенку нельзя принимать поливитамины, можно заменить их простыми. Например, аскорбиновая кислота поддерживает защитные силы организма, аскорутин (витамин С и рутозид) укрепляет сосуды, рыбий жир нормализует обмен веществ.

Не стоит путать витамины с иммуностимуляторами (например, настойки эхинацеи, женьшеня, лимонника). Иммуноукрепляющие средства принимают в целях профилактики гриппа, простуды, инфекций.

Не забывайте про рыбий жир

Почему полезен

Рыбий жир богат ценнейшими полиненасыщенными жирными кислотами омега-3, различными витаминами, а также кальцием, бромом, железом, магнием, йодом, марганцем, хлором, благотворно влияющими на здоровье человека.

Полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 улучшают мозговую деятельность, память, нормализуют сон. Особенно они полезны для импульсивных и раздражительных

детей, страдающих гиперактивностью, со сниженным вниманием и концентрацией.

Важно знать, что организм не в состоянии вырабатывать эти кислоты самостоятельно, они могут поступать только с пищей.

Рыбий жир обладает противовоспалительным действием, борется с инфекциями и повышает защитные силы организма. Употребляя это средство, можно снизить риск развития у ребенка диабета, бронхиальной астмы и аллергических реакций.

Комплексное воздействие на организм

Витамин D, содержащийся в рыбьем жире, предотвращает повышенную нервную возбудимость, судороги в икроножных мышцах, способствует проникновению кальция и фосфора в клетки, укрепляя кости и зубы.

В составе рыбьего жира есть и витамин А, который улучшает не только зрение, как это многим известно, но и состояние кожи, волос, укрепляет зубную эмаль у детей.

Накоплению и сохранению в организме витамина А способствует витамин Е, являющийся мощным антиоксидантом.

Витамин Е (также содержится в рыбьем жире) необходим для нормальной жизнедеятельности мышечных клеток, особенно клеток сердца.

Достоинством рыбьего жира является еще и то, что все его компоненты действуют на организм комплексно, усиливая полезные свойства друг друга. Дело в том, что витамины A, D, E лучше усваиваются именно под влиянием жиров.

ОБЯЗАТЕЛЬНО!

Рыбий жир, несомненно, является ценным средством для умственного и физического развития детей, однако перед его применением необходимо все же проконсультироваться с врачом.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Рыбьим жиром особенно богаты скумбрия, тунец, лосось, осетр, кефаль, голубой тунец, анчоусы, сардины, сельдь и форель. В 100 г такой рыбы содержится около 1 г рыбьего жира.

Противопоказания

Рыбий жир не стоит употреблять при:

- гипервитаминозе (повышенном содержании в организме) витамина D и кальция;
- желчнокаменной и мочекаменной болезни;
- повышенной функции щитовидной железы;
- аллергии на рыбий жир.

Не рекомендуется употреблять рыбий жир на голодный желудок, это может вызвать расстройство пищеварения.

Нельзя употреблять рыбий жир длительное время, достаточно провести три курса в год по месяцу.

Чем полезен гематоген

Гематоген богат витаминами, ферментами и представляет собой специфическое лекарство, действующее как своеобразное переливание крови и эффективно противостоящее малокровию.

ВНИМАНИЕ!

Гематоген, если не превышать указанные дозы, не вызывает побочных реакций, но если его есть словно шоколадку, можно получить аллергию или расстройство желудка.

Гематоген — дополнительный источник железа и белка, он стимулирует процесс кроветворения и обладает общеукрепляющим действием.

Его основа — сухая дефибринированная кровь крупного рогатого скота. Главный компонент гематогена проходит технологическую обработку таким образом, чтобы максимально сохранить целебные свойства красных кровяных телец — эритроцитов, гемоглобина.

Первичная сырьевая масса в процессе производства облагораживается сгущенным молоком, сахаром, другими ингредиентами, придающими гематогену приятный вкус. Гематоген выпускается в виде плитки, разделенной на пластинки.

Гематоген рекомендуют употреблять при анемии, истощении организма. Однако не нужно превышать рекомендованных медиками доз. Гематоген можно принимать ежедневно в течение 2 недель — это курс.

Доза для взрослых людей — по 1–2 пластинки на прием 3 раза в день.

Родители должны учитывать, что:

• детям с 3 до 6 лет гематоген рекомендован 3 раза в день по 5 г;

• детям с 7 до 12 лет — 2 раза в день по 10 г;

• детям старше 12 лет — 3 раза в день по 10 г.

Внимание! Больным диабетом, тромбофлебитом, а также людям с заболеваниями поджелудочной железы прием гематогена противопоказан.

Как поддержать здоровье

Активными стимуляторами иммунитета являются антиоксиданты. Они восстанавливают стабильность молекул, клеток и тканей, останавливают процессы окисления и таким образом защищают организм от болезней.

К антиоксидантам относятся витамины С, Е, бета-каротин, селен, цинк, медь, марганец и аминокислота L-цистеин. Этими веществами богаты зерновые культуры, бобовые, свежие овощи и фрукты, а также растительные масла.

Укрепляют и моделируют иммунитет растительные адаптогены. К ним относятся препараты на основе эхинацеи, женьшеня, элеутерококка, корня солодки, лимонника, родиолы розовой. Естественно, подбирать нужное средство, схему профилактического курса и дозировку должен врач.

Формируем у ребенка правильные привычки в еде

Накормить сейчас любимое чадо быстро, вкусно, а главное, полезно не составляет труда. Но почему-то часто детки не хотят есть питательный творожок, а просят шоколадку. Как привить ребенку культуру питания? Как научить его выбирать полезные продукты? Давайте поищем ответы на эти вопросы вместе.

Ребенок плохо ест?

Проанализируйте, в чем дело. Возможно, он постоянно что-то жует «по мелочам»? Или есть проблемы с желудком? Может быть, мало гуляет? Является вегетарианцем, а его пичкают мясом? Или ему не хватает внимания взрослых и капризы за столом — единственная возможность оказаться интересным маме? Заведите дневник питания, где ответьте на все вышеперечисленные вопросы.

Культура питания закладывается еще на первом году жизни малыша, когда вводится прикорм.

Именно в это время важно выработать определенные ритуалы в еде: сначала моем ручки, потом берем правильно ложку, после еды вытираем рот салфеткой. Красиво сервированный стол, разнообразие овощей, фруктов,

каш, изучение вкусов ребенка — именно так нужно воспитывать гурмана.

Насильно сыт не будешь

Любая пища кажется вкусной, если к ней приступать с чувством легкого голода. Многие же родители придерживаются тактики «ложечку за маму, ложечку за папу». А лет через двадцать перекормленное чадо станет доедать все, что на тарелке, даже если уже не лезет. Между тем постоянная борьба с лишним весом — результат насильственного кормления в детстве.

Вареная, тушеная, приготовленная на пару пища куда полезнее для детей, чем основательно прожаренная.

Копченая колбаса — не еда для годовалого ребенка. После полутора-двух лет изредка можно предложить малышу пельмени, сосиски, но только предназначенные для детского питания.

Вкусовые пристрастия детей во многом отличаются от вкусов взрослых.

Например, американские ученые заметили, что многие дети не любят овощи из-за повышенной чувствительности к горькому вкусу. Поэтому исследователи предлагают заправлять овощи яблочным пюре или несладким обезжиренным йогуртом.

Разноцветная тарелка для ребенка предпочтительнее, чем белая.

Детская фантазия настолько бурная, что дети охотно соглашаются есть любую еду из посуды с мультяшными героями, в то время как для взрослых она кажется аляповатой. Более того, оказывается, малышам нравятся тарелки, на которых изображены семь разных предметов и присутствуют семь различных цветов.

Регулярность, разнообразие, натуральность — вот три кита, на которых держится правильное питание ребенка.

Научите свое чадо есть по часам, следуйте поговорке «Щи да каша — пища наша», выбирайте кефир вместо йогурта, мясо вместо колбасы, яблоко вместо яблочного сока.

Пример родителей важен

Если мама и папа все время едят на бегу, как ребенку научиться спокойно кушать за столом? Поэтому важно понять: какой бы ритм питания ни выбрали для себя взрослые, правильная еда для детей включает полноценные завтрак, обед, полдник и ужин. Постоянные перекусы, бутерброды, сладости и лимонад дают быстрое насыщение, портят аппетит и не оставляют в желудке ребенка места для нормальной еды. Особенно плохо, когда дети получают вредную еду в качестве поощрения или утешения.

Хочется вредного

Ребенок стал есть больше вредных продуктов? Устройте для него день гурмана — так советуют диетологи, считая, что детский организм, так же как и взрослый, иногда просит чего-то этакого, но не знает чего. Помогите ребенку сделать правильный выбор: выложите на большом блюде кусочки различных фруктов и овощей (как сырых, так и вареных), а также свежий творог, мясо, зерновой хлеб, несколько видов сваренных на воде каш.

Пусть малыш пробует не спеша все продукты, отмечая, что ему нравится и не нравится. В такой игре взрослый может открыть совершенно новые вкусы своего чада, а значит, и скорректировать его питание.

Состояние кишечника

Огромную роль в повышении защитных сил организма играет состояние кишечника, в котором всасывается большинство полезных веществ, поступающих с пищей.

Чтобы важный орган работал нормально, пусть ребенок пьет минеральную воду без газа, кисломолочные напитки и употребляет больше клетчатки.

Для повышения иммунитета со стороны кишечника летом полезно пропить месячный профилактический курс отвара овса (полстакана промытого зерна залейте вечером 1,5 л воды, утром прокипятите отвар 1,5 часа на медленном огне).

Принимать надо натощак: детям до года — по 1 ч. ложке, с года — по 1 ст. ложке, до 5 лет — 2 ст. ложки, далее — по 100 мл.

Полезный перекус

В питании важно придерживаться простых правил: разнообразие, регулярность, умеренность, безопасность. Организм ребенка должен постоянно пополняться витаминами A, B, C, E, D, а также селеном, цинком и железом.

- Селен содержится в большом количестве в рыбе, семечках, луке, чесноке, пшенице.
- Цинк — в печени, кедровых орехах, сардинах.
- Железо — в мясе, фасоли, гречке, гранате.

Старайтесь кормить свое чадо натуральными продуктами, избегайте перекусов, а уж если хочется — дайте морковку, яблочко, орехи.

Сладости лучше заменить сухофруктами, сушеными бананами, медом.

Что на завтрак?

Для школьника завтрак — обязательный «пункт программы». Он должен быть сытным и горячим. Идеальный вариант: каша на молоке, блюда из яиц, картофельная или творожная запеканка плюс сыр (можно немного вареной колбасы), хлеб, горячий напиток. В меню обязательно должны быть овощи, молоко, мясо или рыба, крупы.

Между первым завтраком и обедом (опять же горячим, а не холодным буфетным вариантом) ребенок должен съесть что-то еще. Если в школе кормят только один раз, стоит давать ему с собой «второй завтрак» — лучше не пирожок с мясом или сладкий пончик, а бутерброд с сыром и яблоко.

Еще один прием пищи — между обедом и ужином, которым вполне может стать блюдо из овощей, круп или молочное.

Итого школяру полагается есть 5–6 раз в сутки, из которых трижды — обязательно горячие блюда.

Распорядок дня

Учение без вреда

Замечено, что чаще всего болеют младшие школьники в возрасте 7–10 лет и подростки 12–17 лет. В большей степени у них страдает нервная, сердечно-сосудистая, дыхательная и костно-мышечная система. Так, наиболее распространенными заболевания являются синдром нейроциркуляторной дистонии, бронхиальная астма, частые респираторные инфекции, нарушение осанки, неврозы.

Чтобы школьник рос здоровым и хорошо учился, необходимо соблюдать режим дня, много двигаться, полноценно питаться, выполнять санитарно-гигиенические правила.

ФАКТ В ТЕМУ

По статистике, здоровыми в нашей стране являются лишь 10 процентов учеников, остальные 90 процентов имеют проблемы в физическом и психологическом развитии. Виной тому сильные нагрузки, недостаточный отдых и неполноценное питание.

Так, например, первоклассники должны учиться не более 20 часов в неделю, ученики 2–4-х классов — 22–24 часа, 5–8-х классов — 30 часов, 9–11-х классов — 31 час.

Для подготовки домашних заданий детям 1-го класса необходимо отводить не более 1 часа, 2-го класса — 1,5 часа, 3–4-х классов — 2 часа, 5–6-х классов — 3 часа, 7-го класса — 3,5 часа, 8–11-х классов — 4–4,5 часа. Причем выполнять уроки дома желательно во второй пик повышения суточной работоспособности — между 16 и 18 часами. И обязательно нужно устраивать каждые 30 минут десятиминутный отдых.

Свободное время

• Послеобеденное время каждому школьнику желательно проводить на свежем воздухе. Если же ребенок учится во вторую смену, то гулять на улице лучше до начала школьного обучения.

• Ни дня без зарядки и спорта — главное правило здорового образа жизни школьника! Пусть ребенок найдет себе занятие по душе: танцы, плавание, бег, борьба.

• Девочки физической нагрузке должны уделять 5–12 часов в неделю, мальчики — 7–15 часов. Родители могут также активно привлекать детей к домашнему труду.

• Телевизор — не лучший союзник здорового режима! Просмотр ребенком телевизионных передач и работа с компьютером ограничиваются для младших школьников 1 часом, для детей 10–14 лет — 1,5 часами, для подростков — 2 часами. Смотреть телевизор можно только на расстоянии 3–5 метров.

• Крепкий и продолжительный ночной сон — залог бодрого дня! Детям 6–10 лет необходимо спать не менее 10 часов, 11–14 лет — 9 часов, более старшим — 8 часов.

• Отходить ко сну и вставать желательно в одно и то же время. Кровать выбирайте для ребенка полужесткую, подушку — небольшую и не слишком мягкую.

Ребенок должен двигаться

• Уже в 3–4-месячном возрасте ребенку, кроме массажа, необходима гимнастика для мышц рук, ног, туловища, живота.

• До 2–3-летнего возраста предпочтительны ходьба и упражнения на координацию движений.

• Детям 4–7 лет нужно двигаться как можно больше. Занятия гимнастикой в этом возрасте особенно полезны: они предупреждают искривление позвоночника, учат выполнять сложные движения, развивают быстроту и выносливость.

• В школьный период физические упражнения не только укрепляют здоровье ребенка, но и помогают лучше учиться. Заниматься гимнастикой школьникам нужно не менее часа в день.

Гимнастика против простуды

• Лечебная гимнастика призвана защитить от простудных заболеваний. Когда ребенок чистит зубы или умывается, попросите его достать кончиком языка до подбородка и подержать так от 3 до 10 секунд. Такая поза напряжения улучшает кровоток, лимфоток, глотка очищается от застойной слизи.

• Укрепляйте дыхательную систему. Научите школьника мягко поколачивать себя по грудной клетке на выдохе руками, сложенными в кулачки, со звуками «а», «о», «у». Такой самомассаж развивает естественные защитные силы бронхолегочных отделов.

• Полезно разминать каждое утро шею. Попросите ребенка медленно вращать головой вправо и влево. Это упражнение действует на заушные лимфатические железы и защищает их от воспаления.

Массируйте уши

Здоровье школьника в руках его родителей!

Мотивируйте свое чадо больше гулять на свежем воздухе, плавать в бассейне, принимать солнечные ванны.

Проводите с ребенком контрастные обливания ног и всего тела, ходите регулярно в сауну, баню, держите почаще открытыми форточки.

Делайте ребенку массаж ушек, потому как они являются своего рода рефлекторной зоной, которая имеет контакт с внутренними органами.

- Потяните 5 раз вниз за мочки.
- Загните ушки вперед, прижимая к голове, и отпустите так, чтобы ощущался хлопок (5 раз).
- Надавливайте на козелок в течение 20 секунд.

Что способствует здоровью

Дети часто подхватывают инфекции верхних дыхательных путей. Справиться с простудой поможет массаж, который отлично стимулирует процесс самоочищения организма.

Во-первых, ребенок испытывает радость и получает удовольствие от прикосновения маминых рук. Во-вторых, массаж помогает отойти мокроте из дыхательных путей.

А если делать поглаживания и растирания с добавлением жирных масел (например, сосны, эвкалипта, ромашки, ели, пихты и др.), то содержащиеся в них активные вещества попадают через кожу в дыхательные пути и оказывают противовоспалительное и отхаркивающее действие. Кроме того, с помощью массажа укрепляется межреберная мускулатура, которая служит опорой легких при дыхании.

Массаж груди

При массаже груди ребенок должен лежать на спине. Каждое упражнение выполняйте 3–5 раз.

1. Растирание. Ладони положите на грудь ребенка и разглаживайте кожу в обе стороны до плеч, захватывая при этом и ключицы.

2. Пальцы обеих рук положите на нижнюю часть груди. Кончики пальцев должны быть направлены вверх. Упражнение состоит из трех этапов:

- проведите по груди обеими руками одновременно вверх;
- затем в стороны через ключицы до плеч;
- в завершение упражнения вернитесь вниз в исходную точку.

3. Кончиками пальцев обеих рук рисуйте круги вокруг сосков в разных направлениях.

4. Положите руки на грудь (как в упражнении 2). Одновременно (или поочередно) поглаживайте грудь ребенка вокруг сосков, спускаясь вниз в направлении пупка. Получается фигура, напоминающая сердце.

5. Положите одну руку на другую. Контролируя давление, делайте движения вокруг сосков в виде восьмерки. Затем повторите движение на другой стороне груди.

Упражнения 2–5 оказывают интенсивное воздействие на дыхание и работу легких. Кашель и простуда при этом вылечиваются гораздо быстрее.

6. Это упражнение не только расслабляет мускулатуру ребенка, но и улучшает дыхание и кровообращение.

Положите руки на грудь (как в упражнении 2) и выполните три этапа действий:

- двигайтесь вверх обеими руками до ключиц;
- затем руки направьте в стороны над ключицами и опустите вниз, на бока ребенка;
- раздвиньте пальцы и между ребер сделайте немного резкое движение руками по направлению к грудине.

7. Легкая вибрация. Кончиками пальцев слегка согнутых рук выполните змееобразные движения сверху вниз. Будет хорошо, если к этому упражнению вы добавите сотрясение руки.

После выполнения массажа груди можно помассировать и спину, используя те же самые упражнения.

Упражнения для ступней

Повысить эффективность вашего массажа помогут несколько упражнений для ступней. Издавна известно, что на стопах имеются проекции всех органов человека. С помощью массажа оздоравливается весь организм.

1. Возьмите стопу ребенка в обе ладони и большими пальцами рук выполняйте круговые движения на подошве. Вначале рисуйте большие круги, а затем все меньше и меньше. То же самое повторите на другой стопе.

2. Растирайте стопы ребенка ладонями от кончиков пальцев к пятке и наоборот, а затем то же самое движение повторите косточками пальцев.

3. Разотрите пальчики стопы и очень аккуратно между ними.

4. Положите ступню ребенка между своими ладонями. Одна ваша ладонь будет двигаться по часовой стрелке, а другая против. Затем наоборот. Можете выполнять это упражнение то быстрее, то медленнее. Оно прекрасно согревает ножки и укрепляет стопы.

ОБЯЗАТЕЛЬНО!

Как можно чаще обнимайте, поглаживайте, покачивайте своего малыша. Ваше физическое воздействие вместе с эмоциональным настроем позволит ребенку почувствовать вашу любовь и обрести чувство защищенности и спокойствия, а в результате — здоровье и крепкий иммунитет.

Полезная игра

Все дети обычно с большим удовольствием воспринимают массаж. Для ребенка это не только общение, внимание, но и ощущение заботы, любви.

Если на первых порах ребенок не хочет делать массаж, то попробуйте с ним поиграть. Положите малыша на животик, читайте ему забавный стишок и одновременно делайте соответствующие движения рукой по спинке ребенка.

• Рельсы, рельсы (ребром ладони рисуйте линии — «рельсы» вдоль спинки ребенка).

• Шпалы, шпалы (поперек нарисованных «рельсов» рисуйте ребром ладони «шпалы»).

• Едет поезд запоздалый (ведите всеми пальцами снизу вверх по спине, слегка защипывая кожу).

• Из последнего вагона вдруг посыпался горох (кончиками пальцев перебирайте и одновременно постукивайте по спине ребенка).

• Вышли куры, поклевали (кончики пальцев каждой руки соберите в щепотку и постучите ими по спинке ребенка).

• Вышли гуси, пощипали (кончиками пальцев легонько пощипывайте кожу на спинке ребенка).

• Вышел дворник, все подмел (погладьте спинку поочередно внешней и внутренней стороной пальцев, имитируя движения метелки).

Закаляйся!

Когда ребенок выходит на улицу, на него нападают сразу несколько врагов: ветер, холодный воздух и болезнетворные бактерии. Если иммунитет у малыша слабый, то организм не выдерживает и возникает простуда.

При закаливании эти неблагоприятные факторы уменьшают или дозируют. Когда организм привыкает с ними

справляться, то «дозу» повышают. При этом происходит тренировка сосудов, которые приучаются сокращаться и расслабляться в ответ на действие холода и тепла.

Повышается иммунитет благодаря выработке антител, лейкоцитов и макрофагов. Изменяется обмен веществ в органах и тканях. Все это помогает организму справляться с инфекцией.

Малыш до года

Малыша до года не стоит закаливать, используя какие-то экстремальные воздействия. Для новорожденного первая закаливающая процедура — это воздушные ванны. Во время переодевания перед кормлениями ребенка держат без одежды 1–2 минуты при температуре воздуха в комнате 22–24°С.

Гулять с малышом можно через несколько дней после выписки из роддома. Прогулки начинают с 5–10 минут в день. Гулять лучше при температуре воздуха до минус 10, в крайнем случае — до минус 15 градусов.

Что касается купания, то в возрасте до 6 месяцев детей купают ежедневно, затем можно и через день. Температура воды должна быть 36–37 градусов.

Дошкольник

Дошкольнику можно уже делать общие обтирания, снижая температуру воды до 26–28 градусов, использовать душ, который оказывает более сильное закаливающее действие.

А вот с контрастными процедурами спешить не стоит: малыши еще толком не могут оценить свое самочувствие и выразить его словами. Поэтому от контрастного душа, бани и сауны лучше отказаться.

Если же в этом возрасте вы только начали закаливание, то лучше всего выбрать влажные обтирания, обливания ног и прохладные ножные ванны.

Начальная температура воды должна быть 37 градусов, каждые два дня температура снижается на один градус.

Нижний предел — 26 градусов. Дойдите до этой отметки и продолжайте обливания водой только этой температуры.

Ножные ванны и обливания нельзя проводить дольше 2 минут. После процедуры разотрите кожу ребенка до легкой красноты.

Школьник

К школьному периоду обычно иммунитет укрепляется, поэтому можно использовать общее обливание и контрастный душ.

Температура воды в первые дни должна составлять 37 градусов, затем ее постепенно (на 1–2 градуса в день) снижают и доводят до 18 градусов. Но более 2 минут эту процедуру продолжать не стоит.

Можно воспользоваться и другим методом закаливания. Например, полоскать рот прохладной водой.

Постепенно увеличивайте воздействие холода, понемногу удлиняйте время тренировки. Не торопитесь, но и не отступайте — и тогда вы увидите эффект.

«Простые рецепты здоровья»
№ 9 (№ 153), сентябрь 2018
Подписной индекс: П1016
Главный редактор В. И. Иванова
Ответственный за выпуск Н. В. Кирилина
Тел. (831) 469-98-67, e-mail: zdorovye@gmi.ru
Учредитель и издатель
ООО «Издательство «Газетный мир»
Адрес издателя: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп. 1, офис 5
Адрес редакции: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп. 1, офис 3
Рекламное агентство
Тел.: (831) 469-98-34, 469-98-36,
e-mail: reclama@gmi.ru
За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель
Служба продаж
Тел.: (831) 469-98-03, 469-98-07, 469-98-01,
факс (831) 469-98-00,
e-mail: roznica@gmi.ru
Отдел подписки
Тел.: (831) 469-98-48, (831) 469-98-01,
e-mail: podpiska@gmi.ru
Служба экспедирования и перевозок
Вопросы по доставке: тел. (831) 469-98-77,
e-mail: sklad@gmi.ru
Вопросы по претензиям: тел. (831) 469-98-46,
e-mail: pretenziya@gmi.ru

Импортер в Республике Беларусь
ООО «Арго-НН», 220030, г. Минск, ул. К. Маркса, д. 15, офис 302, тел.: (017) 328-68-46
Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС 77 – 59374 от 18 сентября 2014 г.
Подписано в печать 21.08.2018 в 16 часов (по графику — в 16 часов)
Дата выхода в свет 21.09.2018
Тираж 70 000. Заказ 1390
Цена договорная
Отпечатано в ЗАО «Дзержинская типография», 606025, г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15

Фото на обложке Legion-Media
Иллюстрации Legion-Media

© Оригинал-макет ООО «Редакционный центр «Газетный мир». Все права защищены

Копирование, размножение, распространение и перепечатка (целиком или частично), а также иное использование материалов данного издания без письменного разрешения ООО «Издательство «Газетный мир» не допускаются. Любое нарушение права будет преследоваться на основе российского и международного законодательства

РЕЦЕПТЫ НА БИС

КУЛИНАРНЫЕ ШЕДЕВРЫ ОТ ЧИТАТЕЛЕЙ ГАЗЕТЫ

СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКА

ХОЗЯЙКИ РЕКОМЕНДУЮТ!

Встречайте новый сборник кулинарных шедевров от наших читателей!

Этот журнал обязательно понравится всем любителям готовить, потому что:

- в нем собраны только **лучшие из проверенных рецептов** от настоящих хозяек; каждый рецепт набрал **не менее 20 хвалебных отзывов**;
- рецепты в нем понятно написаны – по ним **легко готовить**, доступны – в них **нет экзотических ингредиентов**, просты – с любым блюдом **справится даже новичок**;
- большинство рецептов подойдет **не только для повседневного, но и для праздничного стола**;
- это кладезь кулинарной мудрости: **ценные советы** от авторов и профессиональных поваров **позволят приготовить** любое блюдо **без ошибок**.

Супербонус: рецепты поздних заготовок, а также маленькие **хитрости, которые облегчат хлопоты на кухне.**

СПРАШИВАЙТЕ В ГАЗЕТНЫХ КИОСКАХ, КНИЖНЫХ МАГАЗИНАХ И НА ПОЧТЕ

реклама